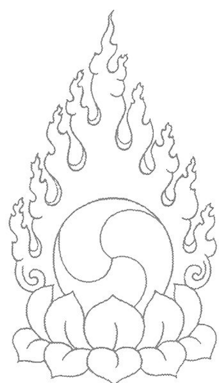


JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 24 nr. 1
Januari 2014

Losse nummers: € 2,50

ZIEKTE PIJN EN ZUIVERING

* Ziekte en genezing
* Pijn en omgaan met pijn
* Tandenknarsende stress
* Tara helpt
* Mooi verhaal hoor, maar dan...



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inez Risseeuw
Mariët Mensink
Onno de Haas
Veroni Steentjes

Vaste medewerker:
Paula Boon
Albert Mund

Oplage: 280

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: 5712289

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via
magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar
(incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
1 maart 2014

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's:
Voorpagina en colofon: Elly van Doorn

REDACTIONEEL

Deze keer ligt er een themanummer over ziekte, pijn en zuivering voor u. Weer een dik nummer waar ons redactielid Veroni Steentjes extra veel aan bijdroeg, omdat zij als chronische patiënte wat betreft ziekte en pijn een ervaringsdeskundige is.

In 2005 kwam er een nummer uit over ziekte en gezondheid. Daarin stonden veel lezenswaardige artikelen die we graag nog eens onder uw aandacht brengen. Karin Wilbrink vertaalde en bewerkte lessen van Gelek Rimpoche over ziekte en genezing, Robert Keurntjes schreef over Unity in duality, en Marianne Mattijsen vertelde over wat het boeddhisme voor haar betekent in haar leven met ziekte en blindheid.

Wij horen graag als redactie of u tevreden bent over de laatste Magazine's. Als u dingen anders zou willen zien, inhoudelijk of qua uiterlijk, of als u ideeën hebt over het verdiepen en verbeteren van de artikelen dan horen we dat heel graag. Uw bijdragen zijn ook van harte welkom. Stuur een mail naar info@jewelheart.nl o.v.v. 'voor de redactie'.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Ziekte en genezing

Gelek Rimpoche.

Vertaling en bewerking: Karin Wilbrink

Moge ik de dokter zijn en het medicijn,
en moge ik de verpleger zijn
voor alle zieke wezens in deze wereld
totdat eenieder is genezen.

Bodhisattvacharyavatara, hfdst. 3, vers 8:
Toewijding voor genezing

Mensen worden niet alleen ziek door de gebruikelijke lichamelijke en geestelijke ziekten; daar buiten kennen we ook spirituele ziekten. Kwaadheid, gehechtheid, haat etc. zijn ziekten die ons spiritueel verzwakken; ze doden ons spirituele leven en vernietigen ons spirituele pad. Evenzo kunnen we zien dat ook onze leefomgeving genezing nodig heeft. We leven in gedegenereerde tijden, waarin de leefomgeving onzuiver is en vol gifstoffen. We zien vergiftigingen van de elementen water, aarde, lucht en zelfs vuur. Een duidelijk voorbeeld daarvan zijn heftige bosbranden in landen als Indonesië, waar een zeer ongezonde leefomgeving is gecreëerd door het platbranden van de oorspronkelijke bossen ten gunste van de landbouw. Dat is degradatie van het milieu; dat is ziekte.

Bij het spreken over ziekte en genezing kunnen de woorden 'dokter', 'verpleger' en 'medicijn' ook in een bredere zin worden bekeken. De dokter is niet enkel een arts in een ziekenhuis; het medicijn is niet enkel verkrijgbaar bij de apotheek, en de verpleger hoeft niet per se een gediplomeerd verpleegkundige te zijn. Zieken zijn namelijk niet alleen mensen die een fysiek probleem hebben: totdat je bevrijd bent van alle lijden ben je nooit geheel genezen.

Boeddha: de beste genezer

Kijk naar de moderne, chemische genezingsmethoden. Daarvan zeggen we dat ze helemaal niet zo geweldig zijn, aangezien ze bijverschijnselen veroorzaken. Terwijl je hier het ene probleem verhelpt, veroorzaak je ergens anders een nieuw probleem. Maar datzelfde proces zien we overal in samsara. Dat is de unieke eigenschap van samsara: wat je ook doet, er blijven problemen komen! Dit gebeurt ook als je enkel natuurlijke methoden gebruikt. Je kunt bijvoorbeeld een verkoudheid behandelen door de lichaamstemperatuur in evenwicht te houden tussen te heet en te koud, zonder chemische hulpmiddelen te gebruiken. Dat doen ze in de Tibetaanse, Ayurvedische en homeopathische geneeskunst en Chinese kruidengenezers werken ook op deze manier. Ze geven je extra hitte in de een of andere vorm. Dat brengt het risico met zich mee dat je oververhit raakt en je de maand erna weer afkoelende medicijnen moet nemen. Daarna zul je waarschijnlijk weer te koud zijn en geven ze je een medicijn om je hitte weer te vergroten. Dat is het gebruikelijke ritme. Als je eenmaal begonnen bent met die medicijnen, moet je erop voorbereid zijn ze te slikken tot je doodgaat. Zo functioneert dat.

Dat is niet de schuld van de artsen of de geneeswijze, maar dat is het effect van samsara. De oorzaak voor ons lijden is er en zolang die oorzaak niet geheel verwijderd is, zal het heel moeilijk zijn de elementen in je lichaam in balans te hebben. En wanneer de krachten van de elementen in ons lichaam niet in balans zijn, worden we ziek. Daarom zeggen we dat Boeddha de beste genezer is. Niet alleen omdat hij Boeddha is, maar omdat hij door zijn ervaring kennis heeft en zijn ervaring met genezing met ons heeft gedeeld.

Samsara en lijden

Mensen ervaren lichamelijke, geestelijke en emotionele ziekten. Dat zijn heel duidelijke vormen van lijden. Iedereen ervaart ziekte, of we het nu willen of niet. Je kunt ziek worden tussen de ochtend en de avond, overdag of 's nachts, van het ene uur op het andere. Misschien duurt het een paar dagen en gaat het daarna weer wat beter. Mensen zoals ik worden officieel als diabetici aangemerkt, maar anderen staan te boek als gezond en hebben toch allerlei pijntjes en problemen: ik heb zo'n hoofdpijn, ik heb last van mijn rug, ik kon niet slapen vannacht, en ga zo maar door. Of we nu het label 'ziek' hebben of niet, we hebben dit allemaal. Soms lijden zieke mensen zelfs minder dan zogenaamde gezonde mensen.

Er is geen geduld en wijsheid en daarom ervaren we al die problemen.

Ziekte is één ding, maar iemands waarneming van pijn is iets anders. Sommigen ervaren een bepaalde ziekte als zeer pijnlijk, terwijl dat bij anderen helemaal niet zo is. Dat is allemaal vanwege de manier waarop de geest werkt. Geesteskracht versus materiële kracht. Het antwoord op de noden van mensen ligt dan ook niet in het materiële. Dat is duidelijk te zien: de materiële ontwikkeling sinds de industriële revolutie gaat hand in hand met het lijden en neemt evenredig met het lijden toe. Materiële zaken kunnen je lijden niet stoppen; ze kunnen eventueel bepaalde moeilijkheden wegnemen, maar ze zullen ook weer nieuwe problemen en nieuw lijden creëren.

De druk waaronder mensen heden ten dage staan is groter dan vroeger. We moeten gelijke tred houden met de technologische ontwikkelingen: we moeten de telefoon aannemen, e-mails beantwoorden en sms'jes versturen. Denk er maar eens over na: alles gaat zo snel en dat vraagt veel van ons. Bovendien hebben we veel verantwoordelijkheden. We hebben ook zaken nodig zoals kleding, behuizing, voedsel, medicijnen etc., wat allemaal gemeten wordt in euro's. Om dat alles te kunnen gebruiken moet je die euro's bij elkaar zien te scharrelen. Er heeft een grote technologische ontwikkeling plaatsgehad, maar dat heeft evenredig veel lijden met zich meegebracht.

Hoe gaan wij en onze kinderen hiermee om? We hebben de spirituele invalshoek nodig om te kunnen balanceren tussen het spirituele en het materiële. Er is geen geduld en wijsheid en daarom ervaren we al die problemen. Als de balans er niet is, zal er steeds meer lichamelijk, geestelijk en emotioneel lijden ontstaan. Het zal steeds erger worden.

Denk maar eens aan al die ziekten: vroeger was er veel tuberculose, maar daar werd een geneesmiddel voor ontdekt. Er was malaria, maar daarvoor werd een geneesmiddel ontwikkeld. Nu hebben we aids en kanker en waarschijnlijk komt ook daar weer een vaccin voor. Ik weet zeker dat er een tijd zal komen dat we aids kunnen genezen zoals nu een verkoudheid, maar dan zullen er weer andere levensbedreigende ziekten zijn. Al die dingen komen op, omdat dit samsara is. Uiteindelijk komt het er op neer dat, totdat de mens geheel vrij is van neurosen, we niet vrij zullen zijn van ziekten.

Dezelfde motivatie, andere methode

De vraag is: moeten we dan stoppen met zoeken naar genezing? Het antwoord is: nee, we moeten blijven zoeken. Dit is een gedegenereerde tijd en we moeten zo veel mogelijk de balans proberen te zoeken door medicijnen en andere oplossingen te vinden. Met andere woorden: het doel van spirituele ontwikkeling komt neer op één ding: vreugde en geluk te vinden voor de mensen. Dat is het basisdoel. Er is geen verschil in motivatie, al zijn de methoden totaal verschillend.

Niemand kan ervoor zorgen dat je eeuwig zult leven; noch wetenschap, noch religie. Dat staat

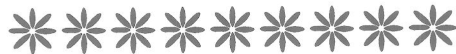
vast. Onze fysieke structuur is eenvoudigweg niet in staat om iemand voor altijd te herbergen en uiteindelijk zal het ineenstorten. Maar wat gebeurt er daarna? Vanuit materialistisch oogpunt bekeken is er dan niets meer: aangezien het niet onderzocht kan worden met microscopen, kunnen we het niet zien of horen en daarom bestaat het niet. Spirituele mensen zeggen: "dat is geen bewijs voor het niet bestaan. Het eindigt niet hier. Ik kan me mijn vorige leven nog herinneren." Als lid van de spirituele partij moet ik zeggen: "dat klopt, er is inderdaad een volgend leven." Er is een groot verschil in zienswijze tussen het veronderstellen van leven na leven na leven tegenover het enkel kijken naar wat zich afspeelt tussen geboorte en dood.

Als je een terminale ziekte krijgt en stervende bent is het vanuit spiritueel oogpunt tijd om van lichaam te veranderen, van fysiek kledingstuk. Je oude vertrouwde kledingstuk is afgedragen en versleten geraakt, en het is tijd om een nieuwe te zoeken. Vanuit materialistisch oogpunt gaat het niet alleen om een afgedragen kledingstuk maar verdwijn je compleet. Je zult worden als stofdeeltjes die zich verspreiden en nooit meer teruggevonden worden. Je zult vernietigd worden. Dat is ook de reden dat ziekenhuizen en artsen je ook altijd zo lang mogelijk hier proberen te houden.

In ieder geval accepteert iedereen dat ziekte een groot lijden is. Laten we dus ons positieve karma toewijden om alle ziekten te genezen: lichamelijke, geestelijke, emotionele en spirituele. Laten we beginnen vanuit onze eigen situatie, met dingen die zich vlak onder onze neus afspelen. Later kunnen we het steeds verder uitbreiden en zal er een tijd komen dat we écht om iedereen geven. Maar begin niet met een groot abstract idee, waarin je daarna je eigen situatie probeert in te passen. Dan is het al te laat.

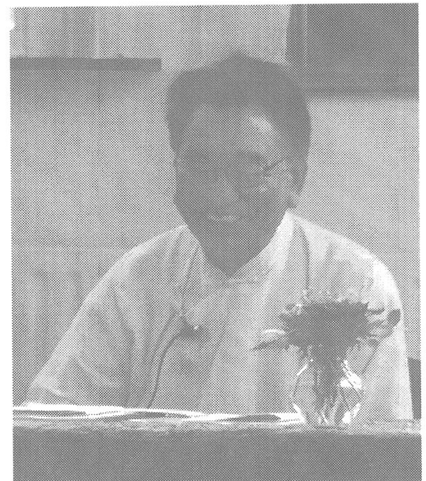
Moge de pijn van ieder levend wezen
volledig verdwijnen
door de verdiensten die ik heb verzameld.

Bron: Gehlek Rimpoche – Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life ∞



Op weg naar een gezonder zelfbeeld

Unity in Duality—Tarab Tulku.



Robert Keurntjes

Voor sommige mensen is het niet genoeg om iets te 'weten'; ze nemen niets zomaar aan maar willen het zelf doorgronden. Tarab Rinpoche was zo'n mens. Naast toch al behept te zijn met zo'n grondhouding, kwam hij ook nog eens in een omgeving terecht waar de vanzelfsprekendheden en vooronderstellingen van zijn culturele achtergrond niet geldig meer waren. Dat leidde ertoe dat hij als het ware het boeddhisme opnieuw ging doordenken. Daarbij ging het hem erom de universele waarden van het boeddhisme te begrijpen, los van culturele en religieuze context. Zijn werk wordt door verschillende kopstukken in de Tibetaanse gemeenschap, waaronder Zijne Heiligheid de Dalai Lama, gezien als uitermate belangrijk voor de toekomst van het boeddhisme en zijn westerse leerlingen genieten van de gezonde uitwerking die zijn bijzondere uitleg en de – in beginsel – eenvoudige oefeningen hebben op hun mentale gesteldheid.



Tarab Tulku geeft les bij Jewel Heart

Oppervlakkig gezien lijkt Unity in Duality, het levenswerk van Rinpoche, te doen te hebben met psychologie en psychotherapie. Maar er is meer. Het is een nieuwe presentatievorm van het boeddhisme voor zowel persoonlijke als spirituele ontwikkeling. Vooral deze persoonlijke ontwikkeling is 'nieuw' en van groot belang voor de moderne mens. Met name wij in het westen ervaren onszelf vooral conceptueel, en daar moeten we eerst iets aan doen alvorens wij ons kunnen ontwikkelen via de traditionele vormen van boeddhistische beoefening. Die traditionele vormen vragen namelijk om een andere zelfervaring dan bij ons gebruikelijk is.

Als je kijkt naar mensen uit minder technologische en rationele culturen dan kun je constateren dat zij zich op een andere wijze tot zichzelf verhouden dan wij dat in de regel doen. Wat in eerste instantie opvalt is dat ze zich b.v. in onze ogen soms wat kinderlijk lijken te gedragen. En wanneer je verder kijkt lijken ze minder kwetsbaar, alsof ze minder lange tenen hebben. Wat hier aan ten grondslag ligt is een zelfidentificatie met een meer door de zintuigen bepaald beeld van zichzelf. Voor ons is het van groot belang om hier ook naar te streven om op die manier een gezonder zelfbeeld te verwerven en een goede basis te ontwikkelen op grond waarvan we een spirituele ontwikkeling aan kunnen gaan.

Filosofie als basis

Wil je jezelf ontwikkelen dan moet je enig idee hebben van hoe je functioneert. Het centrale probleem binnen het boeddhisme is lijden. Zoals de eerste edele waarheid aangeeft gaat alles samen met een of andere vorm van lijden. Dit is iets wat wij aan onze ervaring kunnen toetsen. Vervolgens wordt er gezegd dat er een oorzaak is voor dat lijden. Wil je wat aan je 'lijden' of je getob kunnen doen, dan zul je goed moeten begrijpen wat de oorzaak is. Een groot gedeelte van de boeddhadharma gaat dan ook over hoe wij aan ons wereldbeeld c.q. onze ervaring komen. Verschillende filosofen en scholen binnen de boeddhistische wereld hebben getracht te ontdekken en verklaren hoe wij op grond van zintuiglijke input komen tot onze ervaring van de wereld en onszelf. Het lijden dat wij ervaren zit namelijk niet in de dingen zelf maar in onze ervaring. Wij zien de dingen op een bepaalde manier en vormen zo onze werkelijkheid. Al die boeddhistische filosofieën zijn dus niet zo maar interessante theorieën over het bewustzijn, over hoe het functioneert en hoe de wereld der verschijnselen in elkaar zit. Het zijn resultaten van intern onderzoek en van nadenken over hoe wij tot onze ervaring komen en hoe wij en de verschijnselen bestaan.

De onwetendheid die ten grondslag ligt aan ons lijden is een verkeerd beeld van hoe de werkelijkheid in elkaar zit. Het is een visie waarbij wij onszelf en de dingen om ons heen zien als zelfstandige, op zichzelf bestaande objecten en op grond daarvan denken dat als we de objecten van onze ervaring veranderen, ons lijden ophoudt. Door een begrip van hoe wij werkelijk tot onze ervaring komen zullen wij zien dat het juist de subjectzijde van de ervaring is waar we aan moeten werken om tot een minder problematische ervaring te komen van onszelf en alles om ons heen.

Zelfontwikkeling door begrip en zintuiglijke ervaring

Maar met enkel begrijpen kom je er ook niet. De eerste oefeningen binnen Unity in Duality zijn erop gericht om tot een meer authentieke en gezonde ervaring van jezelf te komen. Vanuit een sterk conceptueel zelfbeeld naar een meer zintuiglijk bepaald zelfbeeld, omdat we niet zijn wat wij over onszelf denken maar wat wij via onze zintuigen ervaren.



Maar als je echt geen enkele ondersteuning gehad zou hebben dan zou je überhaupt niet hebben kunnen overleven.

Hier ligt overigens ook een basis die nodig is voor spirituele ontwikkeling. Je kunt jezelf noch persoonlijk noch spiritueel ontwikkelen wanneer je in een sterk conceptuele werkelijkheid leeft. Je zult moeten streven naar een meer zintuiglijke ervaring van jezelf. Dit kan natuurlijk niet volledig omdat wij nu eenmaal conceptuele onderscheiden nodig hebben om te kunnen handelen. Als je midden op de weg staat terwijl er een auto aan komt en je zou dat alleen maar zintuiglijk waarnemen, dan zou er weinig reden zijn om opzij te gaan.

Hoe meer je zelfbeeld gebaseerd wordt op zintuiglijke ervaring, hoe minder kwetsbaar het wordt. Een idee dat afwijkt van wat er ervaren wordt is als het najagen van een droom. Als je idee bedreigd wordt ga je proberen om het, vaak tegen beter weten in, vast te houden.

Therapie op basis van boeddhistische beginselen

Op grond van het boeddhistische erfgoed ontwikkelden Tarab Rinpoche en Lene Handberg een nieuwe vorm van psychotherapie. Omdat het volledig gestoeld is op het boeddhisme mag het zich met recht een boeddhistische psychotherapie noemen. Het is namelijk niet de meditatie of een bepaalde oefening die iets boeddhistisch maakt maar het gedachtgoed. Centraal staat het versterken van de 'zelfreferentie', oftewel: hoe verhoud je jezelf ten opzichte van jezelf; waarmee identificeer je je en op grond waarvan. Dus ook binnen de therapie wordt er gestreefd naar een ervaren van jezelf i.p.v. een denken (en daarmee dus interpreteren) over jezelf. Een punt dat Rinpoche nogal eens aanhaalde was dat sommige mensen over hun jeugd praten alsof ze totaal geen ondersteuning hebben gehad van hun ouders. Maar als je echt geen enkele ondersteuning gehad zou hebben dan zou je überhaupt niet hebben kunnen overleven. Wij onthouden bepaalde elementen en maken er steeds een nieuw verhaal van, dat niet per definitie strookt met hoe we het toen ervaren hebben. Bij iedere problematiek gaat het er niet zozeer om wat je erover denkt maar hoe je het nu ervaart. Want die ervaring is hetgene dat je kunt transformeren (of veranderen, als je het zo wilt noemen).

Het is overigens niet de bedoeling om hier te suggereren dat denken niet goed is. Denken is een geweldige mogelijkheid die wij als mensen hebben, maar een puur zintuiglijke prikkel heeft nog geen voorkeur of afkeer. Dat ontstaat pas op het moment dat wij gaan differentiëren, dat we onderscheid gaan maken tussen dingen. Wij hebben een ervaring, die benoemen we en vervolgens gaan we die conceptueel steeds verder inkleuren. Zo werkt dat ook waar problemen ontstaan. Wij hebben een ervaring en vormen daar een mening over. Het

probleem zit niet in de wereld buiten ons, dus de oplossing van het probleem zit ook niet in die buitenwereld maar in onszelf, in onze ervaring. Vaak verdwijnen problemen (of worden wat kleiner) door helemaal in de ervaring ervan te gaan.

Daar zit ook de mogelijkheid tot transformatie, want een ervaring is dynamisch en onze ideeën zijn dat meestal niet. Neem iets simpels als boosheid: het gevoel van boosheid verandert vrij snel wanneer je het enkel ervaart, terwijl wij vaak lang kwaad kunnen blijven. Als je goed kijkt naar wat er dan gebeurt, dan zie je dat je in je hoofd voortdurend bezig bent om die kwaadheid te voeden met allerlei argumenten en voortdurend tegen jezelf herhaalt dat je kwaad bent. Binnen de therapie (maar ook voor de zelfontwikkeling) wordt zo min mogelijk conceptueel gewerkt en wordt veel aandacht besteed aan contact maken met jezelf en je problematiek op zintuiglijk niveau.

De zintuigen waaraan ik refereer wanneer ik het over zintuiglijke ervaring heb zijn onze bekende vijf zintuigen (horen, zien, ruiken, proeven en voelen), waarbij een nadruk ligt op het voelen in een wat ruimere zin van de betekenis. Het lichaamszintuig is niet enkel het tastzintuig maar omvat alles wat wij onder voelen verstaan. Maar daarnaast is er ook nog een zesde zintuig: het bewustzijnszintuig. Het object van ons bewustzijnszintuig is (kort door de bocht) alles wat mentaal is. Daarbij horen b.v. ook dromen. Die spelen een belangrijke rol binnen Unity in Duality, enerzijds omdat ze wat laten zien over onszelf en anderzijds omdat er juist in de droomstaat veel ruimte is om te transformeren.

Waar een dergelijke vorm van therapie zich dus onderscheidt van veel gangbare therapieën is dat er niet getracht wordt om de ene conceptuele werkelijkheid te vervangen door een andere (in feite net zo kwetsbare), maar dat de conceptuele werkelijkheid wordt ingewisseld voor een minder conceptuele werkelijkheid die meer in overeenstemming is met de zintuiglijke ervaring. Dat is gebaseerd op de boeddhistische filosofie waarbinnen o.a. veel aandacht is voor de onderlinge afhankelijkheid tussen subject en object: jij bent degene die een object ervaart op basis van je eigen vooronderstellingen waarmee het object op een bepaalde manier aan jou verschijnt. En dan komt de sleutel tot een andere ervaring te liggen bij het subject: bij degene die ervaart.

Samenvattend

Hoe meer je in staat bent om jezelf via je zintuigen te ervaren in plaats van over jezelf te denken, hoe gezonder het is. Wij verwarren onze gedachten over onszelf vaak met onszelf. Daardoor hebben we een kwetsbaar zelfbeeld. Daarbij gaat het er niet om dat je zou moeten stoppen met denken maar dat je meer in contact komt met jezelf zoals je jezelf ervaart en je minder identificeert met het idee dat je hebt over hoe je bent.
Vergelijk het maar met iemand die net een nieuwe auto heeft. Hij of zij is van mening dat zijn nieuwe auto mooi is. In feite is de auto niet mooi of lelijk maar is de eigenaar degene die de auto mooi vindt. Als dat beeld wordt verward met de 'werkelijkheid' dan komt het hard aan wanneer men een paar jaar later weer eens echt naar de auto kijkt en ziet dat de auto opeens niet mooi meer is. Als je dat niet meer zou doen en de auto altijd zou blijven 'zien' (zintuiglijk ervaren), dan verandert de auto heel gelijkmatig in een wrak (om het zo maar te zeggen) en wordt je beeld van de auto niet bedreigd omdat het niet meer overeenkomt met hoe het 'werkelijk' is.

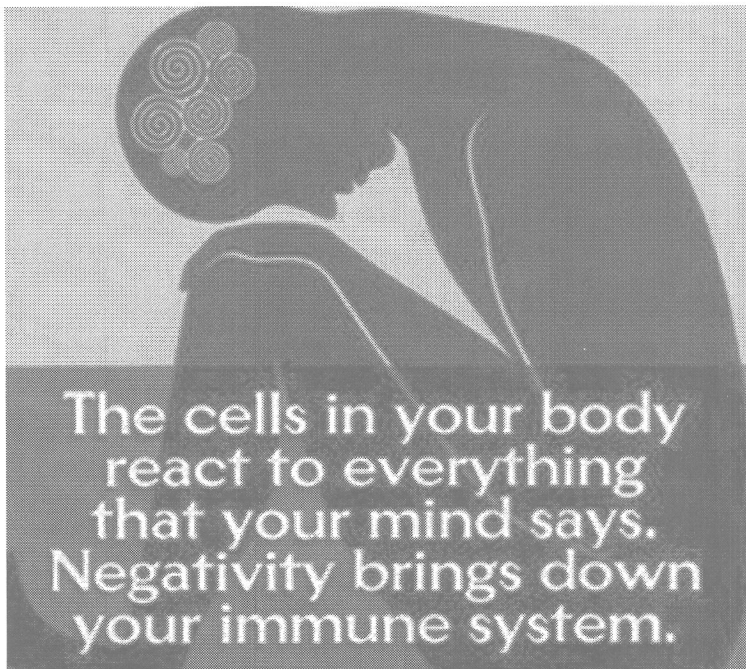
Dit is een weergave in mijn eigen woorden van wat ik inmiddels meen te begrijpen van het boeddhisme en in het bijzonder de lessen van Tarab Rinpoche. Of wat ik hierboven geschreven heb allemaal klopt, is aan de lezer zelf om te ontdekken. Dat is per slot van rekening ook hetgeen waar het boeddhisme voor staat: zelf opnieuw doordenken wat boeddha ontdekt heeft. Want zoals we van Gelek Rimpoche menigmaal te horen hebben gekregen, je uiteindelijke 'toevlucht' is dat wat je zelf ontwikkeld hebt, wat je zelf doorwroet en daardoor echt doorgrond hebt.

Meer weten?
Op de website van het Tarab Institute (www.tarab-institute.org) kun je de nieuwsbrief downloaden met artikelen van zowel Tarab Rinpoche als Lene Handberg.∞

Homeostase

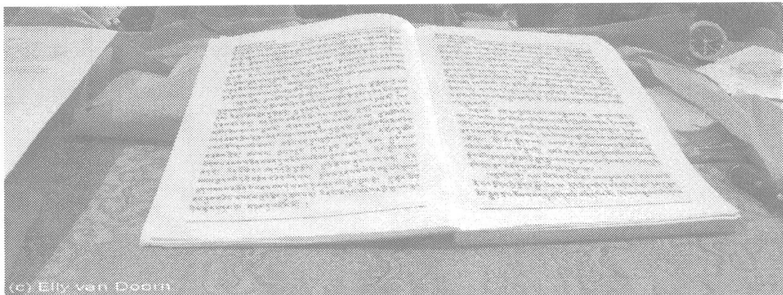
Onno de Haas

Denkende over het thema van dit magazine kom ik al snel het begrip homeostase: het in evenwicht zijn van alle functies in het lichaam (zoals temperatuur, zuurtegraad, bloeddruk en ademhaling) en het vermogen van het lichaam dit evenwicht te behouden, ondanks omgevingsinvloeden. Ziekte wordt dan gedefinieerd als het falen van homeostase. Het is bij het lezen van deze definitie dat ik geraakt wordt door het besef hoe ziek ik ben. Ik bedoel dan niet dat mijn lichaam mij in de steek laat en dat ik dit schrijf, liggend in bed terwijl mijn lieve vrouw mij kopjes kippensoep brengt. Ik bedoel uiteraard dat mijn mentale gesteldheid zelden als homeostase beschreven kan worden en dat ik meestal dus ziek ben. Zelden lukt het me om, in weerwil van omgevingsinvloeden, een evenwicht te bewaren. Uiteraard is het zo dat ik zelden semi-ontbloot gillend door de straten ren, maar om nu te zeggen dat ik in balans ben en de wereld op een rustige, open en ontspannen manier tegemoet kan treden....
Hoe zo vraagt u zich af kom ik van lichamelijke ziekte naar geestelijk ziek?
Hoewel de neiging kan ontstaan om bij het accepteren van de mogelijkheid van reïncarnatie ook via de achterdeur een scheiding van lichaam en geest binnen te laten ontstaat er in werkelijkheid juist op dat moment van incarneren een band tussen dat wat overgaat (wat dat dan ook mogen zijn en hoe subtiel dat dan ook mogen zijn) en de steeds veranderende stroom van materie die ik als mijn lichaam zie. "Ik", ben dus de optelsom van de materie die op dit moment deel uitmaakt van mijn lichaam (vandaag aardappels uit de oven en prei), mijn gedachten en denkpatronen (van recent en vluchtig tot oud en hardnekkiger) en het gevolg dan wel de optelsom van mijn oudste en hardnekkigste denkpatronen die zelfs na het vervallen van mijn vorige lichaam nog "overerfden" naar dit lichaam. Aan elkaar gehouden en verbonden met mijn omgeving door de schijnbaar onveranderlijke wetten van karma.
Of, in iets minder woorden:
Wat doe ik nu om die homeostase weer te verhogen? Uiteraard doe ik aan meditatie.
Helaas is dat een gebied van mijn leven dat bij uitstek gedomineerd wordt door hart en hoofd en waar de scheiding tussen lichaam en geest groter is dan waarschijnlijk gezond voor me is. Het gebied waar ik die scheiding soms een beetje op zie lossen is hardlopen. Dat is voor mij het buurthuis met open inloopuur (punintended) waar mijn lichaam en geest elkaar voor een goed gesprek tegen kunnen komen. Juist tijdens het lopen van langere afstanden zoals de marathon ontstaan er interessante gesprekken. Zo eindigen we dit stukje zoals we het begonnen, met Griekse beschaving.∞



EvD

Boekfragmenten over pijn en omgaan met pijn



Veroni Steentjes

Wat is pijn?
De vooraanstaande vereniging van specialisten op het gebied van pijn, de International association of the study of pain (IASP), definieert pijn als 'een onprettige sensorische en emotionele ervaring geassocieerd met feitelijke of potentiële weefselbeschadiging, of dat wordt omschreven als een dergelijke beschadiging'. Ze voegen eraan toe dat pijn altijd subjectief, persoonlijk, is. Het belangrijkste is dat pijn een ervaring is. Emoties, overtuigingen en opvattingen die van invloed zijn in jouw maatschappij en cultuur, evenals ervaringen in het verleden, spelen allemaal een rol bij hoe jij de ervaring waarneemt die we 'pijn' noemen.

De weerstand tegen pijn is de belangrijkste oorzaak voor lijden en verdriet.
Pijn komt voort uit een waarschuwingssysteem dat uitermate efficiënt is, het werkt onmiddellijk en het eist onze aandacht volledig op. Toch wordt het niet alleen gedreven door waarschuwing voor gevaren van buitenaf. Wat we ervaren, is een balans tussen signalen van wat er binnen en buiten ons lichaam gebeurt aan de ene kant, en wat onze hersenen beoordelen als van de hoogste prioriteit en onze aandacht waard aan de andere kant. Zoals met alle ingewikkelde systemen kan dit evenwicht verstoord raken en vals alarm geven, leed verergeren, dreiging overschatten, de aandacht vestigen op een pijn die maar al te vertrouwd is. De pijn is volkomen werkelijk, maar er is enige bewegingsruimte om los te komen van de dreiging, het verdriet en de hardnekkigheid van de pijnervaring. Dit kan samengevat worden als een verandering van de relatie met pijn.

Bron: Vidyamala Burch, Aandacht voor pijn, Door mindfulness gelukkig leven met chronische pijn
-.-

Lijden is nodig tot je inziet dat het niet nodig is.
Is lijden werkelijk nodig? Ja en nee.
Als je niet had geleden zoals je geleden hebt, zou je geen diepte hebben als mens, zou het je ontbreken aan nederigheid en mededogen.
Lijden breekt de schil van het ego open en dan komt een keer het moment dat het niet meer nodig is.
Lijden is nodig tot je inziet dat het niet nodig is.
Chronische lichamelijke pijn is één van de moeilijkste leraren die je kunt hebben. 'Verzet baat niet' is de les ervan.
Niets kan normaler zijn dan onwilligheid om te lijden. Maar toch, als je die onwilligheid los kunt laten en in plaats daarvan de pijn er laat zijn, bemerk je misschien een subtiele afstand tot de pijn, als het ware een ruimte tussen jou en de pijn. Dat betekent bewust, gewillig lijden. Als je bewust lijdt, kan lichamelijke pijn het ego in je snel opbranden omdat het ego grotendeels uit verzet bestaat. Hetzelfde geldt voor een extreme lichamelijke handicap.
Je 'offert je lijden aan God' is een andere manier om dat te zeggen.

Bron: Eckhart Tolle, De stilte spreekt.
-.-

Pijn aanraken
Zoals we bomen aanraken, kunnen we ook onszelf en anderen met mededogen aanraken. Soms, wanneer we een spijker in hout proberen

te slaan, slaan we op onze vinger in plaats van op de spijker. Onmiddellijk leggen we de hamer neer en verzorgen onze gewonde vinger. We doen er alles aan om hem te helpen, geven eerste hulp en ook mededogen en aandacht. Misschien hebben we een dokter of verpleegster nodig, maar we hebben ook meeleven en vreugde nodig om de wond snel te laten genezen. Telkens wanneer we pijn hebben, is het heerlijk om er met mededogen mee om te gaan. Zelfs als de pijn van binnenuit is – in onze lever, ons hart of onze longen, kunnen we de pijn met bewuste aandacht aanraken.

Bron: Thich Nhat Hanh, De mooiste wijze teksten van Thich Nhat Hanh.

-.-

Ademen en pijn

...Je ademhaling is het resultaat van je lichaam en je gevoelens. Als er pijn of spanning in je lichaam zit, als je gevoelens pijnlijk zijn, heeft dit een effect op je ademhaling.

...Wanneer je merkt dat je inadem en uitadem rustiger, dieper en langzamer is geworden, dan kun je deze vrede, rust en harmonie aan je lichaam geven. In je dagelijks leven negeer en verwaarloos je je lichaam misschien. Nu heb je de kans om thuis te komen in je lichaam, dankbaar te zijn voor haar bestaan, elkaar opnieuw leren kennen en vriendschap te sluiten.

Ik adem in en geniet van mijn inadem.
Ik adem uit en geniet van mijn uitadem.
Je inademing richt zich naar binnen, de uitademing naar buiten. In en uit. Terwijl je daarmee bezig bent, is er helemaal geen spanning. Je bent nu volledig in dit huidige moment aanwezig.

...Later, nadat je vrede en harmonie aan je lichaam hebt geschonken, de spanning los hebt helpen laten, dan kun je je gevoelens en emoties herkennen.

Ik adem in en ben mij bewust van het pijnlijke gevoel in mij.
Ik adem uit en glimlach naar het pijnlijke gevoel in mij.

...Aandacht is altijd aandacht voor iets.
Wanneer je in aandacht ademt, is dat aandacht voor je adem.

Bron: Thich Nhat Hanh, Mindfulness

-.-

'Je kunt in chronische pijn leven en toch gelukkig zijn'

Pijn is wat je echt ervaart, hier en nu als fysieke pijn. Lijden, is datgene wat ons bewustzijn daar allemaal rond creëert, allemaal steeds weer herhaalt en zo in stand houdt. We willen dat proces herkennen en onze aandacht herrichten. Dat betekent niet dat je gelukkig bent met de pijn, maar dat je er vrede mee hebt gevonden. Je ziet dat er meer is dan de pijn. Als je echt opgenomen bent in lijden zie je alleen maar de pijn en filter je de wereld alleen maar door je pijn, zie je alles alleen maar door je pijn. Wij realiseren ons: er is pijn, én er is ook meer. Naast pijn zien we de mooie dingen van het leven en zullen daar ook van genieten. Zo staan we open voor de dualiteit.

We leren de innerlijke spanning zien zoals ze is, leren die toe te laten en dat op zich geeft een natuurlijke ontspanning in onze reactieve geest. Als we stoppen met het opbouwen van weerstand, gaat de spanning heel dikwijls vanzelf weg of vermindert. En als ze niet weggaat, leren we er vrede mee hebben. We worden minder opgenomen in hoe het zou moeten zijn of hoe het niet mag zijn of in wat er misgelopen is in het verleden, waarin je allerhande redenen meent te vinden die je nu het recht geven om je een slachtoffer te voelen of te klagen, maar die je situatie niet positief aanpakken. Het vraagt dikwijls moed om de weg van transformatie en emotionele heling te bewandelen, omdat het veronderstelt dat je loslaat!

Bron: Dokter David Dewulf Mindfulness Meditatie In Ziekenhuizen door Lut Van Schoors

-.-

Wat ga je doen?

Het doet er niet toe wat je hebt meegekregen, een lichamelijke afwijking, rijkdom of armoede, schoonheid of lelijkheid, stabiliteit of onevenwichtigheid, een leven in een gekkenhuis of een leven in een vredige, stille woestijn. Wat je ook hebt meegekregen, je kunt erdoor ontwaken of je kunt je erdoor in slaap laten wiegen. Dat is de grote uitdaging waarvoor het 'nu' ons stelt. Wat ga je doen met je bezit – je lichaam, je spraak, je verstand?

Bron: Pema Chödrön, Liefde en compassie ∞

BOEKVERSLAG

Aandacht voor pijn,
chronische pijnbeheersing door mindfulness

'Ik bewonder Vidyamala Burch enorm. Haar aanpak kan je leven redden en het aan je teruggeven.' Aldus Jon Kabat-Zinn. Als je een werkboek zoekt om te werken met een lichamelijke handicap, chronische ziekte of pijn, dan is dit hét boek van schrijfster Vidyamala Burch om in je boekenkast te hebben. Hieronder een verslag over dit boek.

Veroni Steentjes

Korte samenvatting
Vidyamala Burch lijdt al meer dan dertig jaar aan chronische pijn en zit in een rolstoel door een ongeluk op zestienjarige leeftijd. In dit positieve boek benadrukt ze dat het onze weerstand tegen pijn is die ons uiteindelijk depressief maakt en die een verwoestende uitwerking heeft op ons lichaam. Aandacht voor pijn is een praktische gids voor het leven en omgaan met chronische pijn, uitgaande van de beginselen van mindfulness. Door het ontwikkelen van een kalm bewustzijn van je lichaam kun je leren frustratie en het lijden dat je associeert met pijn los te laten. Als gevolg hiervan kan de pijn afnemen. Eenvoudige ademhalingstechnieken en krachtige mindfulness meditaties trainen je om in het moment te leven.
Cijfer: 10+

Primair en secundair [bijkomend] lijden
Eén van de hoofdideeën is dat het ervaren van pijn of leed in twee elementen kan worden opgedeeld.
Ten eerste is er het feitelijke onprettige gevoel in het lichaam op enig moment; het "primair lijden". En ten tweede zijn er tegen dat gevoel de talloze blijken van weerstand die voorkomen in het lichamelijk, geestelijk en emotioneel niveau - vaak op alle tegelijk - , het "secundair lijden".
Dit onderscheid biedt een oplossing voor succesvol leven met chronische pijn, want het laat zien hoe je veranderingen kunt aanbrengen. Je kunt heel eenvoudig ontdekken dat je op het verkeerde niveau met pijn omgaat.
Als pijn een niet te vermijden feit in je leven is, vanwege je omstandigheden en gezondheid, en je probeert eroverheen te komen of het uit te bannen, kan het niet anders of je mislukt daarin. Als je aan de andere kant passief secundair lijden accepteert, zul je ook onnodig leed ervaren. Maar als je de twee niveaus van pijn uit elkaar kunt houden, kun je de weerstandsgewoonten die secundair lijden veroorzaken, onderkennen. Door deze gewoonten te veranderen wordt dit aspect van je lijden minder, soms zelfs spectaculair minder. Je kunt weer een manier vinden om creatief te leven, met een groter gevoel van de leiding hebben.
Je hebt wel degelijk invloed op de secundaire pijn door mindful in het hier en nu te zijn en te aanvaarden wat op dit moment gebeurt. Dan is er geen of minder plaats voor: angst, onzekerheid, waardeoordelen en verhalen die je in je hoofd maakt om de pijn heen. Door mindfulness meditatie leer je niet meteen vanuit een automatisch piloot te reageren op de pijn met angsten, zorgen en waardeoordelen die zorgen voor afweer en blokkeren. Of je leert meer in te zien of te herkennen dat je geheel meegenomen bent in je emoties. Het herkennen of inzien is al een moment van mindfulness op zich, een trainingsmoment.

Lichaam en adem
Het lichaam is de ankerplaats om de geest in het hier en nu te brengen met de ademhaling



als basis, een middel dat er altijd is om te gebruiken. De adem leren zien als fysiek proces dat je lichaam steeds in beweging houdt. Door het lichaam te aarden, te vertrouwen en echt hier en nu in het lichaam aanwezig te zijn als ervaarder van de pijn in plaats van op afstand toeschouwer te zijn van de pijn, kun je ervaren hoe de pijn op dit moment aanvoelt. Zo leer je ook dat de pijn ieder moment verandert van vorm, patroon en intensiteit. Vaak ben je er niet bewust van als je chronische pijn hebt. Je bent vaak niet bewust in je lichaam aanwezig, maar je bent juist alleen in je hoofd, in het denken aanwezig. Het gaat erom dat je kunt leren niet steeds tegen de pijn te vechten en met weerstand te reageren, want dat zorgt alleen maar voor meer spanning en pijn. Kijk naar je lichaam en je pijn met vriendelijkheid en zachtheid. Dit is niet iets dat je even snel kunt leren, maar door oefening en geduld verandert er wel degelijk iets. Het is een ontdekkingsreis door je eigen lichaam en je pijn. Het is geen gemakkelijke reis, maar het biedt je wel keuzemogelijkheden om echt in het hier en nu aanwezig te zijn en niet alleen in gedachten leven in het verleden of alleen maar zorgen maken om de toekomst. Het enige moment dat je hebt, is het hier en nu!

Onderling afhankelijk zijn

In haar boek gebruikt ze drie soorten meditaties in de vorm van: de bodyscan, mindful ademhalen en vriendelijk gewaarzijn. In deze laatste legt ze ook de relatie met de mensen om je heen van je vrienden, neutrale personen tot vijanden en alle levende wezens. Iedereen heeft gemeen geen lijden te willen en gelukkig te willen zijn. Daarin kun je de ander herkennen. Ook is overeenkomstig dat iedereen ademt. Dat zorgt voor verbinding en contact in plaats van geïsoleerd en ingesloten te leven, wat vaak gebeurt als je veel pijn hebt en lang ziek bent. Hierdoor kun je leren je weer te openen naar de mensen en de wereld om je heen en je gesteund en herkend voelen in de ander in plaats van gesloten en alleen te leven. In dit boek is alles heel duidelijk uitgelegd en overzichtelijk ingedeeld. Bepaalde onderdelen komen later in het boek weer terug. Er zitten oefenschema's bij om inspanning af te wisselen met ontspanning om een dag beter door te komen en rekening te houden met je grenzen. De schrijfster geeft ook duidelijk de hindernissen aan die je in het mediteren tegen kunt komen op het mentale vlak, maar ook op het fysieke gebied. Er zit een hoofdstuk mindful bewegen in wat een verlengde van mindful ademen is.

Toelichting Veroni

'Dit boek is een meer dan bijzonder handboek voor mensen met chronische pijn om met mindfulness meditatie aan de slag te gaan. Ze gebruikt de basis van Jon Kabat-Zinn, maar vult daar waardevolle informatie aan toe op basis van haar eigen ervaring met het hebben van chronische pijn en mediteren. Dat is juist de toevoeging, die het boek zo goed maakt.
Een groot deel van deze oefeningen waren voor mij niet uitvoerbaar door mijn bedlegerigheid en geen arm- en beenfunctie, maar dan kun je eenvoudig verder lezen naar onderdelen waar je wel iets mee kunt.

Blokkeren of verdrinken

Ondanks mijn jarenlange ervaring met mediteren met chronische pijn en een lastig lichaam heb ik veel aan dit boek gehad. Volgens het boek kun je op twee manieren reageren op de secundaire pijn namelijk met *blokkeren* en *verdrinken.* Ik herkende me erg in het blokkeren. Ik ben een blokkeerder en ontkenner

van de pijn door hard te werken en afleiding te zoeken om de pijn maar niet te hoeven voelen. Ik houd me groot en blokkeer veel waardoor ik erg hard ben voor mezelf en mijn lichaam.
Als je met chronische pijn met mindfulness meditatie aan de slag wilt, raad ik je aan om dit boek te kopen! Het boek is in prettige leesbare taal geschreven. Je kunt het even aan de kant leggen en later weer verder gaan. Tevens kun je in de inhoudsopgave zien welke onderwerpen je aanspreken en gericht gaan lezen. Als je het boek ondersteunt met het audio materiaal is het nog completer en is de werking dieper en groter. Het is een boek wat je vaker moet lezen om er steeds meer uit te halen voor jezelf om zo zelf bij te dragen aan een beter draagbaar leven met chronische pijn.'
Vidyamala Burch zegt hier zelf over: "Ik kan mijn wervelkolom niet repareren met de kracht van mijn geest, maar ik kan wel mijn relatie met mijn omstandigheden veranderen en vrede in mijn lichaam vinden. Er is tijd voor nodig om de noodzaak in te zien je houding ten opzichte van je moeilijkheden te genezen. Het is een verschil tussen beter worden of genezing. Je kunt jezelf beter maken door je relatie ermee te veranderen."

Over Vidyamala Burch
Vidyamala Burch is medeoprichter van de alom gerespecteerde Breathworks organisatie. Ze geeft al meer dan twaalf jaar les in meditatie en is lid van de westerse boeddhistische orde. Ze heeft lessen bij Kabat-Zinn gevolgd. Voor meer informatie over haar en de organisatie Breathworks bezoek http://www.breathworks-mindfulness.org.uk

Nieuw boek: Onlangs verscheen een nieuw boek van Vidyamala genaamd Mindfulness for Health, wat in het Engels geschreven is.∞



Mijn leven in eigen handen nemen

Veroni kreeg als twaalf jarige in 1988 posttraumatische dystrofie (nu Complex Regionaal Pijn Syndroom CRPS genoemd) door een onschuldige val. De dystrofie werd echter niet herkend door de behandelende artsen. Door onkundige behandelingen en onwil van artsen en andere hulpverleners om naar Veroni te luisteren, die had uitgezocht wat ze had, verergerde de dystrofie. Veroni heeft gestreden voor een eerlijke en goede behandeling en haar leven waar mogelijk in eigen hand genomen. Het boeddhisme geeft haar kracht, compassie en wijsheid, om alles een plaats te geven en dingen te relativeren.

Veroni Steentjes

Net na de val met mijn schouder op een betonnen tegel toen ik 12 jaar was, werd gezegd dat een kijkoperatie gevaarlijk zou kunnen zijn vanwege kans op verlamming van de arm. Dan ga je dat dus niet doen. Fysiotherapie had ik al vanaf het begin, maar het bracht geen soelaas. Toen de klachten bleven aanhouden, werden deze geweten aan de groei en fysieke houding. Ik kreeg een tijdlang Cesar therapie zonder enig resultaat.
Vanuit de schouder vond de dystrofie zijn weg in mijn hele arm en later in mijn hand die in een dwangstand ging staan. Ik kon niet meer meedoen met sport en handenarbeid op de middelbare school.

Op onderzoek uit
Ik greep alles aan in de hoop beter te worden. Ik bezocht regelmatig het alternatieve circuit. Ik werd daar wel serieus genomen met mijn

klachten. Ik heb de kleurentherapie van dr. Brooker uit Nieuw-Zeeland gedaan, zonder resultaat. Ik ben zelfs twee keer naar Jomanda geweest met het idee; baat het niet dan schaadt het niet. Ik ging ook op medisch onderzoek uit in de bibliotheek, want de klachten waren voor mij overduidelijk na die val ontstaan. Ik heb nooit getwijfeld aan mijn lichaam.
Ik was mijn geloof in artsen op dat moment al aardig kwijt geraakt. Ik las alles wat ik kon vinden en kwam uiteindelijk uit bij een boek van professor Goris. Alle puzzelstukjes vielen in elkaar. Het was één en al herkenning. 'Dit is wat ik heb!' dacht ik. Het ziektebeeld heet dus posttraumatische dystrofie. Alleen konden de specialisten in het ziekenhuis niet waarderen dat iemand van zeventien jaar denkt te weten wat ze heeft. Zij hadden er toch jarenlang voor geleerd en ik - de wijsneus - niet. De artsen zaten hoog op hun heilige onaantastbare troon waar niemand tegenin durfde te gaan, behalve ik.

Operatie
In 1994 nam de diagnose een andere wending. De klachten zouden volgens de artsen door een beknelde zenuw in de pols kunnen komen; het carpaal tunnel syndroom. Dit kon met een operatie verholpen worden. Ik had mijn twijfels. Met een dystrofie zou een operatie een gevaar kunnen zijn voor verspreiding. Angst daarvoor was niet nodig, want dat had ik niet, volgens de artsen. Dan zal het wel oké zijn, dacht ik. Ik werd geopereerd aan mijn arm en dat deed veel pijn. Ik voelde nauwelijks verdoving. Dat vond ik vreemd. De orthopeed mopperde nog op mij.

Na de operatie was het goed mis. Ik kreeg dezelfde klachten die ik eerder in mijn rechterarm en hand had, nu ook in mijn linkerarm en hand. Ik kon mijn spieren niet meer gewoon gebruiken, net alsof er kortsluiting was in de aansturing vanuit de hersenen. Het bewegen vanuit automatisme was verdwenen. Ik moest nadenken als ik wilde bewegen. Lopen ging moeizaam, ik zakte steeds door mijn benen alsof het slap elastiek was. Mijn benen en voeten waren dik opgezet, ijskoud en paars/blauw van kleur. De voeten stonden meteen in een dwangstand, scheef onder mijn benen. Binnen vier tot zes weken was lopen niet meer mogelijk. Ik kwam op bed te liggen. Ik had al lichte rugklachten en dat in combinatie met de dystrofie in de benen en voeten zorgde ervoor dat ik niet meer kon zitten.

Conversie
Daarna kwamen de insinuaties van specialisten (orthopeed, neuroloog en een psycholoog) in het ziekenhuis in Zutphen dat de lichamelijke klachten wellicht een psychische oorzaak zouden kunnen hebben. Die artsen gingen daarin zo ver dat ze me met een vaag verhaal naar een psychiatrisch ziekenhuis in Utrecht wilden sturen voor mensen die geen diagnose hebben. Ik vertrouwde het niet en zocht het uit. Ik wilde daar echt niet heen! Ik heb gevochten als een leeuw voor een verwijzing naar een revalidatiecentrum, wat na lang aandringen lukte. Ik ben blij dat ik gezegend ben met een goed stel hersenen en met doorzettingsvermogen. Anders zat ik nu wellicht nog steeds vast in zo'n ziekenhuis of een psychiatrische inrichting. Dat gebeurde vroeger heel vaak met PD patiënten.

Geen echte tweede kans
Ik heb in het ziekenhuis twee keer een second opinion aangevraagd, maar een interne second opinion heeft nooit zin gehad, want als ze mijn dossier openden stond er al het woord 'psychisch' in. Een echte eerlijke tweede kans kreeg ik nooit. Ik begreep het niet goed, want de klachten van de koude dystrofie in mijn benen en voeten waren zo overduidelijk en zichtbaar; oedeemvorming, kleur, temperatuur en dwangstanden. De klachten van de warme dystrofie in de armen en handen waren minder duidelijk zichtbaar.

Revalidatiecentrum
In mei 1995 kon ik naar het revalidatiecentrum in Enschede. Bij binnenkomst werd verteld dat ik binnen zes weken wel weer zou lopen. Dat klonk als muziek in mijn oren, dat wilde ik wel. Toch moest ik daar nog vier maanden vechten met mijn jonge revalidatiearts om een verwijzing naar professor Goris in Nijmegen te krijgen, destijds een autoriteit op het gebied van posttraumatische dystrofie. De arts gaf toe dat een diagnose van zijn hand weinig waarde zou hebben, omdat hij net revalidatiearts was. Vandaar dat hij toch instemde met de doorverwijzing. Verzorgenden,

verpleegkundigen en coassistenten van deze revalidatiearts hadden een andere mening dan hij had. Ze hadden bij binnenkomst - dus zonder diagnose - al besloten dat mijn klachten psychisch waren.

Professor Goris, een menselijke arts

Ik ging in oktober 1995 naar het Radboud ziekenhuis Nijmegen naar professor Goris. Zijn diagnose was snel en duidelijk: posttraumatische dystrofie in vier ledematen. Hij kon er helaas niet veel meer aan doen, omdat het te laat en te ver gevorderd was. Hij kon me alleen een Mannitol infuus aanbieden met magnesium sulfaat capsules voor de dwangstanden.
Hij bood aan dat ik en mijn ex-vriend, die erbij was, nog even konden blijven zitten met een kop koffie om het te verwerken. Hoe kon het voor één arts zo duidelijk zijn wat ik had en voor anderen jarenlang niet? Ik had al die jaren gelijk gehad dat het toch dystrofie was. Alleen had ik daar dus niets aan. Ik was echter blij dat mijn klachten een etiket hadden gekregen. Ik hoef nu niet meer te vechten voor mijn gelijk, dacht ik. Ik was ook verdrietig dat hij weinig kon betekenen, omdat het te laat was.
Professor Goris gaf me een naam door van iemand die ook dystrofie in vier ledematen had en actief was binnen de Nederlandse patiëntenvereniging van Posttraumatische dystrofie. Ik ben lid geworden en kon zo bij lotgenoten terecht en medische informatie vinden. Eindelijk een menselijke arts gevonden!
Het Mannitol infuus subclavia inbrengen was geen feestje, maar als het helpt... Helaas was dat niet het geval. Er was ook steeds gedoe dat het infuus vast liep. De magnesium sulfaat hielp wel iets voor de dwangstanden in mijn voeten, waardoor ze minder scheef stonden. Ze hebben ook spalken gemaakt voor mijn voeten, maar dat was niet te doen door de aanrakingspijn en verschillende standen in de voeten. Ze belandden snel op de kast, waar ze bleven liggen.

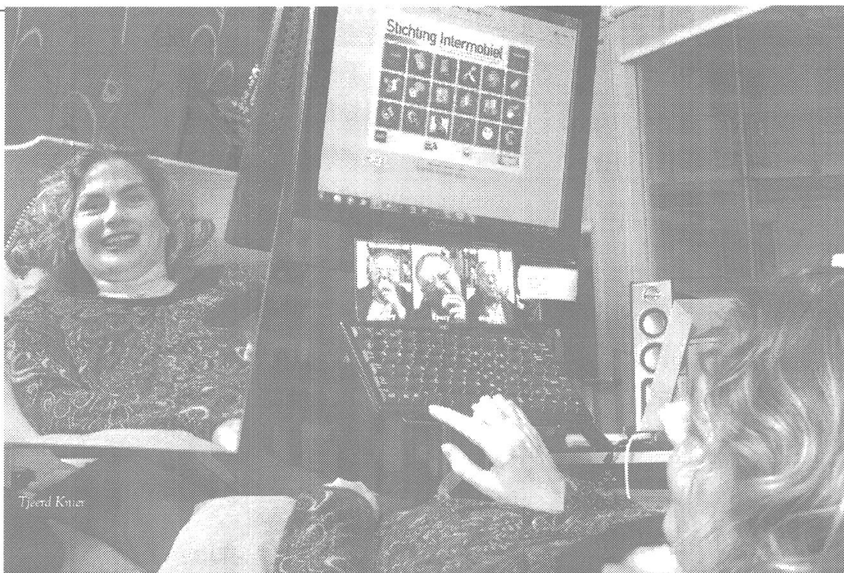
Met diagnose

Ik dacht dat het nu met een diagnose makkelijker zou worden in het revalidatiecentrum, wat helaas een illusie bleek. De verpleging nam me nog steeds niet serieus. Een mannelijke verpleger maakte ooit een geintje toen hij bijna viel: 'Ik zou er dystrofie van krijgen.' Dit viel zo rauw op mijn dak. Dat zeg je niet tegen iemand van 21 jaar die acht jaar voor een diagnose heeft moeten vechten!

De revalidatiearts zei: "Tja ik had toch gezegd dat het dystrofie was." Nou nee dus! Later werd het: "Ik had gehoopt dat het psychisch was, want dan was er iets aan te doen." Ook kwam hij vaak met: "Als je nu eerder bij me was gekomen, dan was er nog iets aan te doen geweest." Als... as is verbrand hout zeggen we hier. Wat moest ik daarmee? Ik had al die jaren gevochten als een leeuw zonder veel medestanders! Toen fysiotherapie niet hielp en ik snel achteruit ging, lag het weer aan mij. Ik kon daar toch niets aan doen. Ik wilde niets anders dan beter worden met mijn hele ziel en zaligheid. Achteraf gezien weet ik dat de arts zijn machteloosheid bij mij neer wilde leggen. Hij kon er niet mee omgaan dat hij niets voor me kon doen. Als je niet beter wordt, dan ligt het aan jezelf, volgens veel artsen. Zij zijn opgeleid om mensen beter te maken. Dat dit niet altijd lukt of mogelijk is, daar zijn ze niet in opgeleid, is mijn ervaring.
Op momenten dat de revalidatiearts weg was, werd ik tot twee keer toe door een coassistent aangevallen met een revalidatiearts van een andere afdeling die de psychische diagnose bleven volhouden. Ik kreeg weer dezelfde insinuaties. De diagnose had dus nog steeds weinig waarde voor een aantal artsen.

Een coma cadeau

In de revalidatieperiode kreeg ik in het ziekenhuis in Arnhem een proef epidurale morfine katheter als pijnbestrijding, omdat er geen andere behandelingen mogelijk waren. Net voor die opname had ik erge migraine en woog door de continue pijn slechts 40 kilo. Na het inbrengen van de katheter had ik nog veel pijn. Ik was heel erg misselijk door de morfine en ik moest steeds overgeven. De pomp is toen hoger gezet, zonder te vragen naar mijn gewicht of in het dossier te kijken van het revalidatiecentrum. Hierdoor heb ik enkele dagen in coma gelegen. Na het ontwaken bleek ik doof te zijn. Ik schrok hier heel hevig van. Dit duurde een aantal dagen. Ik mocht pas naar een KNO arts toen ik weer kon horen. Beetje vreemd, nietwaar? Later hoorde ik verpleegsters op de gang mompelen dat ze bang waren voor problemen en een claim. Wat



Mijn strijd naar een lichamelijke diagnose en alle gevechten voor aanpassingen zijn niet voor niets geweest.

er gebeurd is, is niet in het dossier vermeld vanwege angst voor een proces. Ook kwam nu weer het psychische aspect naar boven. Ik zou tijdens de coma wel gereageerd hebben op een dichtslaande deur. Opnieuw bleef mijn dossier me dus achtervolgen.

Niet meer

Ik was geschokt dat dit kon gebeuren. De morfinepomp was de laatste redding om de pijn te behandelen, maar deze mogelijkheid viel dus weg. Ik wilde toen niet meer leven. Het hoefde voor mij niet meer. Dat meende ik echt. Het was te veel en te lang. Het zat continu tegen. Ik had geen energie meer om te vechten om overeind te blijven. Ondanks alle mooie dingen die daarna nog gebeurd zijn, sta ik nog steeds achter het verzoek om te mogen sterven. Ik kreeg later fentanyl pleisters en de revalidatiearts raadde marihuana aan. Ik gebruik ze allebei nog steeds.

Aanpassingen

Na al het diagnose gedoe en de vele probeersels in de behandelingen werd ik niet beter. Ik ging zo ver achteruit en had zoveel zorg en aanpassingen nodig dat ik niet naar mijn ouders terug kon gaan. Ik moest in het revalidatiecentrum wachten tot er ergens plaats was in: AWBZ instelling Het Dorp in Arnhem, Fokus wonen of een verpleeghuis in Haaksbergen met jongerenafdeling tot 65 jaar. De strijdlust opgedaan met het vechten voor een juiste diagnose, kon ik nu kwijt in aanpassingen voor elkaar krijgen. Er werd weinig buiten de lijntjes om gedacht. Een jonge vrouw van 21 jaar die op bed ligt, heeft aanpassingen nodig om zoveel mogelijk zelf te doen. Ik studeerde toen nog, waar ik een typemachine of pc voor nodig had. De revalidatiearts gaf aan dat studeren niet zinvol was. Ik wilde dat zelf bepalen, ik vond en vind het wel zinvol. Ik mankeer niets aan mijn hoofd. Dat is wel veel gedacht, maar zonder die hersencapaciteit was ik niet waar ik nu ben. De start met aanpassingen aanvragen verliep moeizaam. Ik vond dat er te beperkt gekeken werd. Ik moest toch ook liggend kunnen rijden in een rolstoel. Volgens de fysio en ergo kon dat niet, maar het lukte me toch om het zelf te regelen. Ik vond een bedrijf, RTD Het Dorp, die een goede ligrolstoel afgeleverd hebben. Een bedaanpassing voor mijn pc was ook nodig. Mijn potlood in de mond waarmee ik typte werd een mondbit met een stokje eraan met een knopje. Zo bouwde ik een wereldje om me heen met aanpassingen die bijdragen in het alles uit het leven halen wat er in zit. In november 1997 verhuisde ik naar Het Dorp in Arnhem waar als eerste plaats was. Ik heb 2,5 jaar in het revalidatiecentrum gelegen.

Het laatste puzzelstukje

Twee jaar geleden vroeg een lotgenoot aan mij informatie over een operatie aan haar voet, waaraan zij dystrofie heeft. Ik herinnerde me wat mijn anesthesist zei toen ik een verstandskies moest laten trekken: "Verdoof meer dan normaal gesproken en breng zo nodig een Ketensin/carnitine infuus aan". Toen ik dat doorgaf, viel het laatste puzzelstukje op zijn plaats. Tijdens de operatie in mijn pols in 1994 had ik pijn gevoeld. Er was dus niet voldoende verdoofd. Dat heeft samen met de ingreep uitvoeren zonder randvoorwaarden, ervoor gezorgd dat de dystrofie zich agressief kon verspreiden. Dat kwartje was niet eerder gevallen. Die orthopeed heeft er voor gezorgd dat de dystrofie zo verspreid is. Hij nam mijn klachten vanaf het begin niet serieus.

Artsen

Dat artsen niet alles weten, weet ik inmiddels meer dan goed. Je kunt ook niet alles weten. Maar er zijn zeer weinig artsen die dat zeggen.

Het is makkelijker om het op de patiënt af te schuiven, die vaak makke schapen zijn. Wat de arts niet weet, zit bij de patiënt tussen de oren. Dat is makkelijker dan te zeggen: "Ik weet het niet". Inmiddels weet ik dat er uitzonderingen zijn. Artsen die sociaal en eerlijk zijn als ze iets niet weten, zijn er wel. Je moet ze alleen wel met een zaklampje zoeken.
Een excuus krijgen is haast onmogelijk. Ik wist dat een proces of schadeclaim aanspannen bij mij geen zin had. Dit was niet duidelijk genoeg. Ik had al zo vaak ervaren dat artsen elkaar onderling de hand boven het hoofd hielden. Ik heb het psychische deel wel uit mijn dossier laten verwijderen na de diagnose van professor Goris. In het revalidatiecentrum werd daar met regelmaat nog naar verwezen.

Als ik mijn verhaal vertel, wordt vaak gezegd: "Daar moet je een zaak van maken" of: "Heb je een schadeclaim ingediend?" En vragen als: "Wat als je niet geopereerd was?" Als ik al een schadeclaim zou krijgen, wat heb ik dan aan € 10.000,- of meer. Ik heb er niets aan, ik kan het niet eens opmaken. Het enige wat ik kan doen, is er zo goed mogelijk mee proberen te leven. Dit doe ik door te doen wat ik wil en kan doen en door alles uit het leven halen wat erin zit. Ik probeer te leven in het hier en nu. Ik wil niet in het verleden blijven hangen of me laten verstenen door zorgen over de toekomst. Ik denk dat ik dat aardig gedaan heb. Ik haal zingeving en toegevoegde waarde uit de mensen om me heen, mijn twee hulphonden en in Intermobiel. Ik kan met mijn opgedane kennis en ervaring andere lotgenoten helpen. Het is op deze manier niet alleen *mijn* strijd geweest.

Niet voor niets
Mijn strijd naar een lichamelijke diagnose en alle gevechten voor aanpassingen zijn niet voor niets geweest. Ik schreef vroeger als kind al veel. Ik kon dat gebruiken. In het schrijven over wat ik heb meegemaakt, zit een deel verwerking en loslaten. Het Boeddhisme had ik niet zo jong gevonden als ik niet ziek was geworden. Door een dergelijke ziekte ga je je toch vragen stellen als 'waarom ik'? 'Wat moet ik hiermee'? Het Boeddhisme kwam in het begin van mijn ziekteproces op mijn pad alsof het gevonden moest worden. Ik ontmoette steeds opnieuw mensen die ermee bezig waren. In 1998 vond ik een boeddhistisch centrum waar ik startte met studie en meditatie. In 2002 kwam ik bij Jewel Heart terecht, waar ik nog steeds ben met grote tevredenheid.

Boeddhisme
In het Boeddhisme vind ik kracht, compassie en wijsheid, om alles een plaats te geven en dingen te relativeren. Ook hier kan ik in het schrijven mijn ei kwijt en probeer ik met mooie artikelen mensen te inspireren. De verantwoordelijkheid voor mijn leven in eigen handen nemen en eigen zaden uitzetten voor de toekomst, spreekt me in het Boeddhisme erg aan. Het lijden hoort bij het leven, net als de dood. Je kunt er niet aan ontkomen. Je hebt wel invloed in hoe je ermee omgaat en hoe je het je leven laat bepalen. Je kunt er aan onderdoor gaan of je kunt proberen ervan te leren en te kijken naar wat je nog wél kunt. Dat laatste probeer ik dus in praktijk te brengen. Door langdurige ontspanning en meditatie kreeg ik iets meer gevoel en binding met mijn lichaam. Ik ontdekte meer te zijn dan alleen een gezond hoofd. Er is ook nog veel in het lichaam dat wel werkzaam is. Mijn lichaam heeft daardoor meer waarde gekregen, het is niet allemaal slecht en lastig.

Ander leven
Als ik niet ziek was geworden was ik waarschijnlijk accountant geworden. Ik had dan een eigen zaak met mijn ex en een huisje boompje beestje leven. Ik had een materieel leven geleid met weinig inhoud, verdieping en spiritualiteit. Ik heb nu ook een huisje boompje beestje leven. Alleen is het geen alledaagse invulling met manlief Emile, twee hulphonden: Amor en Stitch, met Intermobiel en het Tibetaans Boeddhisme. Het is zeer zeker geen minder leven, alleen een ander leven. Ik kan me geen betere man voorstellen in dit leven dan Emile. Hij werd verliefd op wie ik ben en stootte me niet af om wat ik heb.

De werkelijke waarde van het leven, heb ik door alles wat er gebeurd is zeker gevonden. Het gaat om een rijk liefdevol leven met mensen en dieren om je heen die om je geven om hoe je bent. Het geluk zit in kleine dingen. Het geluk is in jezelf te vinden en nergens buiten je.
'Happiness is now here or nowhere' ∞

Beeldvorming

Mijn ouders hebben me altijd geholpen om ook met 'n bed naar bijvoorbeeld een concert te kunnen gaan. Tijdens een concert kreeg ik mijn eerste ervaring met bijzondere reacties. Ik kreeg dingen te horen als: 'Jammer dat iemand die eruit ziet zoals jij gehandicapt is' en: 'Als het had gekund, had ik je ten dans gevraagd', of 'Als je geen handicap had, had je zeker model kunnen worden.'

Ook tijdens bootvakanties van het Rode Kruis merkte ik dat ik het andere geslacht in verwarring bracht. Ze vonden mij aantrekkelijk, alleen mijn handicap niet, dus liep het vaak op niets uit. Een handicap hebben is aseksueel voor gezonde leeftijdsgenoten. Het stoot overduidelijk enorm af. Gelukkig zijn er mannen als Emile die mij als mens zien en door mijn handicap heenkijken.

Ik weet van een mooie vriendin met een handicap dat zij dezelfde reacties krijgt. Heerst het rare idee dat iemand die mooi is, of mooi gevonden wordt door anderen, geen handicap of chronische ziekte mag hebben? Waarom is dat dan zonde en jammer en is dat niet zonde bij iemand die er doorsnee uitziet? Als je er doorsnee uitziet, raakt het mensen niet of minder dat je een handicap hebt, maar het raakt ze wél als je een mooie man of vrouw bent. Hoe merkwaardig werkt de menselijke geest in het onderscheid maken.

De reacties door de jaren heen geven me het idee dat mensen ook niet verwachten dat iemand met een handicap zich verzorgt qua kleding en make-up. Het is net of ze een lelijk of onverzorgd monster verwachten, als je in een rolstoel zit of op bed ligt. Waar dat beeld vandaan komt, weet ik niet. De beeldvorming is blijkbaar diep verankerd en niet eenvoudig bij te sturen. Dat is de reden dat ik in het programma 'Achter de voordeur' een kijkje in mijn leven heb gegeven, om te laten zien hoe aangepast wonen en leven eruit kan zien. Alle beetjes dragen hopelijk bij aan een ander breder beeld. Alleen is breedbeeldtelevisie geen garantie voor een 'breed beeld'.

Geen moeder uit liefde voor mijn kind

Veroni Steentjes

Ik had als klein meisje niet de grote wens om later moeder te worden. Toen ik ouder werd en een lange relatie had, kwam wel de 'huisje boompje beestje' wens om samen een gezin te gaan vormen. Die wens werd flink verstoord toen op mijn achttiende de dystrofie zich over mijn hele lichaam verspreidde. Dit had verstrekkende gevolgen: weg zelfstandigheid, studie, baan, relatie, toekomst en ik kon niet meer lopen en zitten.

Later kwam er een andere man in mijn leven, waar ik al veertien jaren gelukkig mee ben. Als ik gezond zou zijn en als het ons gegeven was, dan zouden we nu zeker kinderen hebben. Maar: zwanger worden en een zwangerschap uitdragen is al topsport en bevallen is ongeveer een onmogelijkheid. Een keizersnee kan een risico voor de dystrofie zijn. Ook ben ik als bedlegerige niet mobiel. Ik heb weinig energie, veel pijn en slaap slecht, wat ook op mijn humeur invloed heeft. Ik kan niet voor mezelf zorgen en heb bijna overal hulp bij nodig.

Naast deze problemen speelt mee dat ik het mijn kind niet wil aandoen. Het kind zal aan liefde zeker niets tekort komen, maar ik wil het kind niet in deze moeilijke situatie brengen. Ik wil alleen een kind als ik er zelf ook voor kan zorgen, het zelf kan vasthouden en het kan helpen als het gevallen is. Ik wil niet dat alleen anderen voor mijn kind zorgen. Mijn vriend kan ook niet 24 uur per dag op het kind letten. Hij zorgt ook al veel voor mij.
Ik weet bovendien niet hoe lang ik nog leef of wil leven. Ik wil niet dat de kans groot is dat het kind haar moeder jong zal verliezen.

Uit liefde voor het kind
Uit liefde voor ons kind hebben Emile en ik besloten geen kinderen te willen. Als ik toch een kind zou nemen, zou dat puur vanuit egocentrische overwegingen zijn. Zo werkt het voor mij niet. Het gaat mij om het belang van het kind.

Iedereen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte moet echter absoluut zelf beslissen of hij/zij wel of geen kinderen wil. Er zijn meer dan voldoende moeders en vaders met een handicap die meer dan een goede ouder zijn en waar een kind niets te kort komt. Er wordt vaak bewust en weloverwogen over een kind krijgen nagedacht. Het is een individuele keuze en afweging die je alleen zelf, in overleg met je partner en je naaste omgeving, kunt maken. Ik vind dat het juist daarom gaat en dat je lak moet hebben aan wat anderen erover zeggen of denken. Je moet zelf je eigen afweging maken en je hart volgen, maar dan wel met je verstand erbij. Je moet niet alleen kijken naar je eigen behoefte. Ik vind dat je zeker ook moet kijken naar wat het voor het kind betekent en wat in het belang van het kind is.

Met de neus op de feiten
Toen mensen in mijn naaste omgeving zwanger waren, merkte ik dat dit toch het nodige naar boven bracht qua gevoelens over mijn onvervulde kinderwens. Je kunt verstandelijk iets besluiten, maar dat is toch anders dan emotioneel iets besluiten. Sommige zwangere mensen in mijn omgeving beseften wel degelijk dat dit voor mij erg dubbel was. Anderen dachten daar totaal niet over na. Ik wilde ook niet steeds mijn gevoelens hierover uitspreken, omdat ik blij voor hen was. Ik wilde niet dat het weer om mij en mijn ziekte draaide. Veel mensen zijn zich niet bewust, dat zwanger worden en zwanger zijn, niet zomaar voor iedereen vanzelfsprekend is, dat het niet iedereen gegeven is.

Ik kan geen moeder met een handicap zijn, maar ik heb wel de mogelijkheid om met kinderen in mijn omgeving om te gaan. Ik ben nu 'een cadeautje tante met handicap' en een 'knutsel tante' geworden. Zo kan ik mijn kinderwens op een andere wijze invullen. Ik vind het altijd gezellig als mijn zusje of een



vriendin hun kinderen mee nemen. Wel is na één of twee uur mijn energie al op.

Onze kinderen

Omdat Emile en ik geen kinderen hebben, betekenen de twee hulphonden in huis erg veel ons. Ze zijn mijn extra paar handen waardoor ik zelfstandiger en minder afhankelijk ben. Daarnaast is de emotionele toevoeging erg groot. Als ik me rot voel, komen ze bij me liggen om me te troosten. Ik voel me dan minder alleen en meer gesteund. Ook voel ik me veiliger door de honden in huis als Emile weg is. Amor (11 jaar) en Stitch (3 jaar) zijn voor ons onze kinderen. Zo wordt mijn niet vervulde kinderwens toch op een andere wijze ingevuld. Het is omgaan met de mogelijkheden die je hebt in plaats van blijven hangen in iets wat niet mogelijk is. ∞

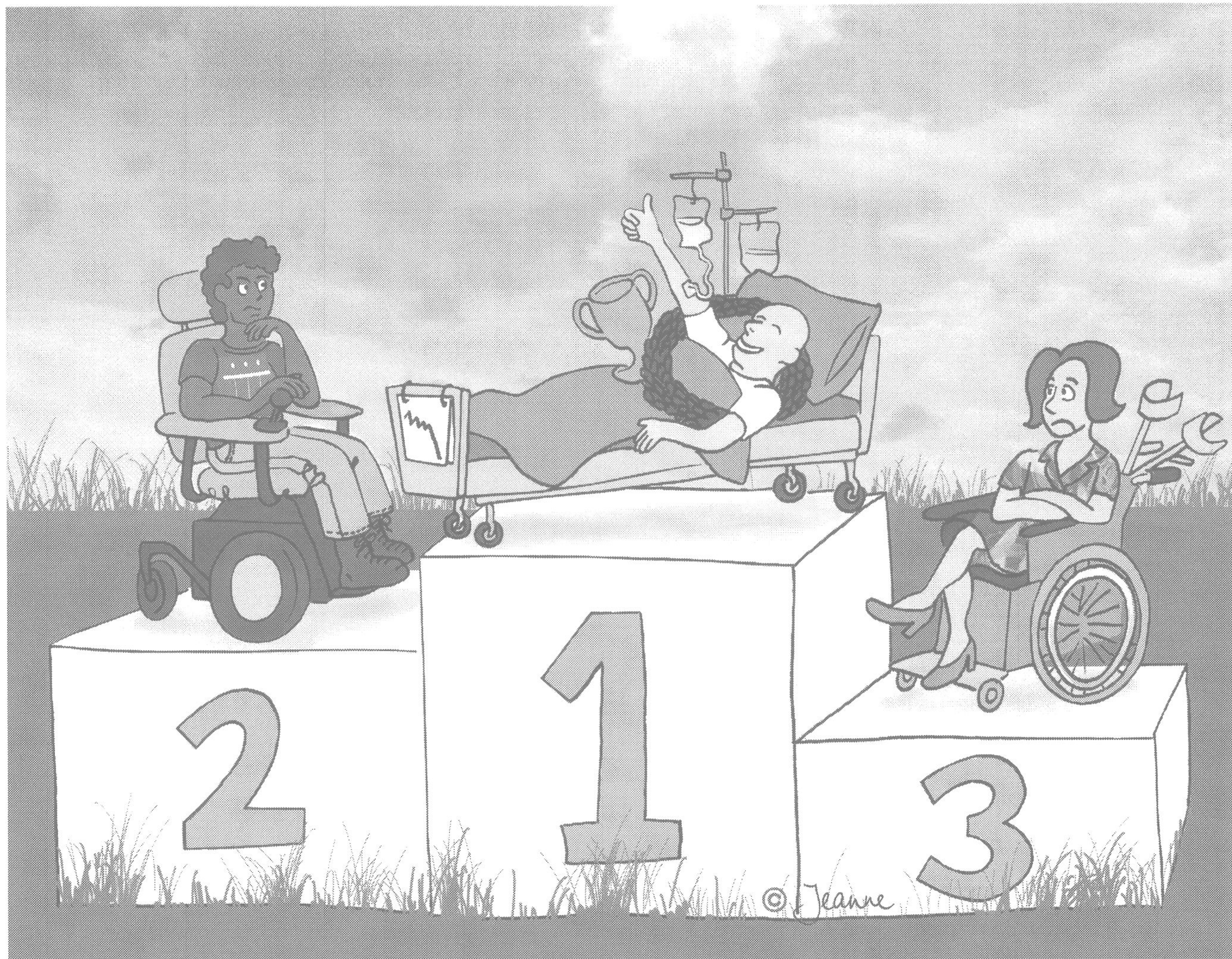


Ziekte competitie, wil je dat winnen?

'Stel je eens voor wat een geweldige maatschappij we zouden hebben als onze prachtige aard er kon functioneren; vriendelijk, liefdevol en zorgzaam. Maar op dit moment functioneren we niet zo; iedereen wil winnen. Ik zou graag van jou willen winnen. Jij zou graag van mij willen winnen. In werkelijk elk leven, op straat en thuis, in alle landen, bij alle rassen, zelfs bij religies, overal, hebben we dit probleem,' aldus Rimpoche in zijn boek 'Voor de dood niet bang'. Dit willen winnen kom je ook op plaatsen tegen waar je dit niet zo verwacht.

Veroni Steentjes

In het begin van mijn ziekte, posttraumatische dystrofie (Pd) in vier ledematen, wilde ik alles over Pd lezen wat los en vast zat. Ik zocht alles in de bibliotheek en op internet op. Door het lezen wilde ik begrijpen wat ik had en hoopte ik dat ik er dan ook iets aan kon doen. Ik werd snel daarna lid van de Nederlandse patiëntenvereniging voor posttraumatische dystrofie. In de nieuwsbrief ervan staan altijd de laatste wetenswaardigheden. Ik ging daarna in het bestuur van de jongerencommissie van de patiëntenvereniging om me in te zetten voor



Jeanne Melchels i.o.v. Stichting Intermobiel.

lotgenoten die, net als ik, ook huisgebonden waren. Af en toe kon ik bij een bijeenkomst zijn, als het in mijn woonplaats Arnhem was. Ook ben ik een keer een weekend weggeweest vanuit de jongerencommissie. Ik heb daar veel lotgenotencontact gehad met andere Pd'ers.

Ik merkte op dat er regelmatig een onderlinge competitie was van: wie heeft het 't langst? Of wie heeft het 't ergst; wat kun je nog wel en niet meer doen? Ook was er competitie op het gebied van medicijnen, wie de meeste medicijnen had en wie de hoogste dosis. Daarnaast zijn er altijd lotgenoten, die medisch shoppen en willen weten wat jij slikt en in welke dosis, om zo ideeën op te doen om aan hun eigen arts voor te leggen.

Na een tijdje me onder lotgenoten met dezelfde ziekte bevonden te hebben, vond ik het welletjes. Er bestond meer dan alleen maar posttraumatische dystrofie. Ik kwam in contact met lotgenoten met een ander ziektebeeld en merkte dat je in dat contact net zo goed een luisterend oor of een zinvolle uitwisseling over aanpassing kunt vinden. De ziekte maakt niet uit, het gaat om wat je gemeenschappelijk hebt met elkaar. Dan hoeft het niet hetzelfde ziektebeeld te zijn.
Het contact met lotgenoten met dezelfde ziekte is heel anders dan lotgenotencontact via Intermobiel met lotgenoten die een ander ziektebeeld hebben dan ik heb. De vragen over medicijnen en de dosis komen nog wel af en toe ter sprake, maar de onderlinge competitie en strijd in de ziekte is er niet.

Ik hoor van lotgenoten met een ander ziektebeeld dat zij die ziektecompetitie herkennen. Onlangs gaf Javier Guzman aan dat die competitie er ook is tussen verslaafden onderling. Mensen blijven dus onderling strijden of het nu om een chronische ziekte, lichamelijke handicap of verslaving gaat of wat dan ook. Alleen ben ik van mening dat er strijden zijn die je niet moet willen winnen zoals die van de ziektecompetitie.∞

Alles begint met een wens

Ter contemplatie

Lang geleden woonde er een kleine jongen heel tevreden in een huisje op een groene heuvel. Hij was echter niet helemaal zonder wensen. Er was iets wat hij liever wilde dan wat ook.



Iedere avond zat hij op de traptreden voor zijn huisdeur. Met zijn ellebogen op z'n knieën en zijn hoofd op zijn handen keek hij maar steeds naar het huis met de gouden ramen dat hem vanaf de overzijde van het dal tegemoet schitterde. Dat huis boeide hem en hij liet er zijn fantasie op los.

Hij stelde zich voor dat het een ongelofelijk mooi paleis was waarvan de ramen fonkelden als goud. Hij droomde over de edele mensen die in zo'n kostbaar huis leefden en hij wenste vurig om bij hen te mogen zijn. Op een dag hield hij het niet meer uit.

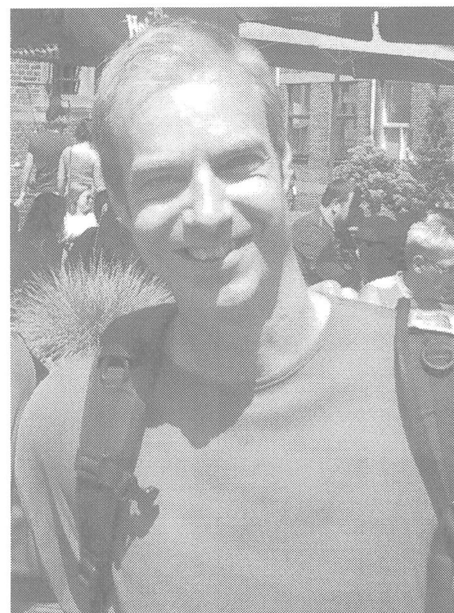
In plaats van zoals iedere dag naar school te gaan, besloot hij op weg te gaan naar het huis met de gouden ramen. Hij liep urenlang om zijn geheimzinnige doel te bereiken: eerst de heuvel af naar beneden en vervolgens over een holle weg en weilanden. Het was al middag toen hij onder een boom ging zitten om uit te rusten en zijn boterhammen te eten. Bijna was hij in slaap gevallen. Maar de vogels in de boom hielden hem wakker. Toch moest zijn pauze langer hebben geduurd dan hij dacht, want het schemerde al een beetje toen hij eindelijk de heuvel in de verte beklom en bij zijn doel aankwam.

Maar zijn teleurstelling was groot toen hij in plaats van het gefantaseerde paleis slechts een eenvoudige boerderij zag liggen. De ramen waren niet van goud, maar van heel gewoon glas. Er woonden een oude man en zijn vrouw en zij ontvingen de uitgeputte jongen liefdevol in hun eenvoudige huisje. Verdrietig schudden zij hun hoofd toen de kleine zwerver hen over zijn fantasieën en zijn teleurstelling vertelde.
Na een kom hete soep en een dikke boterham stopten ze hem in een heerlijk geurend bed, want het was al veel te laat om hem naar huis terug te brengen. Al heel vroeg ontwaakte de jongen. Eerst wist hij niet waar hij was, maar al gauw herinnerde hij zich de gebeurtenissen van de vorige dag.

Hij stond op, ging naar het raam, schoof het gordijn opzij en ontdekte iets geweldigs.
In de verte, op de heuvel aan de andere kant van het dal, stond óók een huis waarvan de ramen schitterden en fonkelden als puur goud. Zo iets moois had hij nog nooit gezien! En plotseling wist hij vol ontroering dat hij naar de ramen van zijn eigen huis keek. Toen hij later die dag naar zijn huis met de gouden ramen terugkeerde was hij volmaakt gelukkig.

Bron: http://www.zinnigeverhalen.nl ∞

Tandenknarsende stress



Beoefening in de praktijk

Stress en drukte in ons leven kennen we allemaal. Soms geeft ons lichaam echter aan dat het genoeg is geweest, ook al wil onze geest dat we gewoon verder gaan met al onze bezigheden. Dan is het misschien tijd voor een andere mentale houding. Een mentale houding die zich uit in het beoefenen in de praktijk.

Gerard van den Dobbelsteen

Rennen, rennen, rennen. Er lijkt soms wel geen einde aan te komen. Altijd maar druk, altijd maar weer een lijst met dingen die nog moeten gebeuren. Nu ben ik gelukkig gezegend met een relatief goede gezondheid en conditie, waardoor het me meestal lukt om vier of vijf figuurlijke ballen al jonglerend in de lucht te houden. Tenminste, mijn geest denkt dat ik dat wel kan. Nou zit er natuurlijk ook nog een lichaam aan me vast, dat er soms heel anders over denkt. Kleine signaaltjes van mijn lichaam weet ik nog wel te negeren; wat last van mijn schouder, wat vermoeidheid, zo nu en dan eens een pijntje hier of daar. En als ik het echt te druk heb, ach, dan slaap ik toch gewoon wat minder, of ik eet wat gemakkelijker (lees ongezonder).

Pijnlijke kies

Na al een paar weken slecht geslapen te hebben door een zeurende pijn in één van mijn kiezen, waarbij ik mezelf gerust stelde door de gedachte dat het vanzelf wel over zou gaan, maakte ik toch maar een afspraak met de tandarts. Mijn idee was dat er wel een gaatje in de kies zou zitten, dus even langs de tandarts om dat te laten vullen, en weg is de ellende. Ik was dan ook compleet verbouwereerd toen de man me vriendelijk vertelde dat hij niks kon vinden. "Heb je soms last van stress?", vroeg hij vervolgens. Daar moest ik toch even over nadenken. Oeps, dat zou best wel eens kunnen. Met wat adviezen over speciale tandpasta's en het goedbedoelde "doe het rustig aan" mocht ik de tandartspraktijk weer verlaten. Verdorie, nu zei mijn lichaam echt waar het op stond!

Telkens als ik weer eens wat teveel hooi op mijn vork had genomen, of een ruzie met mijn vriendin had gehad, werd ik 's nachts wakker met pijn in mijn kiezen. Kiezen, want waar ik in het begin nog aan iets plaatselijks dacht, maakte het mijn lichaam nu helemaal niks meer uit; dan zeurde het weer beneden, dan was het boven in mijn gebit weer pijnlijk. Waardoor ik uiteraard weer slechter ging slapen en ook steeds meer koffie nodig had om de dag door te komen. En tegen beter weten in was ik ook maar weer begonnen met roken, want dat was nog enigszins ontspannend. Maar doorgaan zou ik, want ik had nog zoveel dingen te doen die nou eenmaal moesten gebeuren.

Tegenzin

Overdag doe ik zwaar fysiek werk, en 's avonds en in de weekenden draai ik als inwonend medewerker regelmatig diensten in een opvanghuis, wat mentaal nogal het een en ander van me vraagt. Nou doe ik beide soorten werk al een aantal jaren, en heb ik nooit het gevoel gehad dat het te belastend voor me was. Alleen in deze periode werd het erg zwaar, omdat ik het eigenlijk met tegenzin deed. Ik moest mijn bed uit, ik moest dat hele eind fietsen, ik moest dat stomme werk doen, en dan 's avonds ook weer werken. Mijn hele week was een lijdensweg aan het worden van het ene 'moetje' naar het andere 'moetje', waarbij plezier ver te zoeken was. De slechte stand van mijn relatie, met de bijbehorende negatieve discussies in de avonden dat ik eens een keer vrij was, hielpen niet bepaald mee aan het

verhogen van mijn energiepeil. De bezigheden die ik normaliter het leukst vond om te doen, zoals gezellig samenzijn met vrienden, waren de eerste die ik afzegde en niet meer deed omdat ik daar te moe voor was. Ook mijn boeddhistische activiteiten schoten er bij in.

Losse vulling

Een maand of twee later lag ik in de stoel van de mondhygiëniste. Voordat ze begon met het schoonmaken van mijn gebit controleerde ze ook even de plek, waarvan ik aangegeven had dat hij nogal pijnlijk was. "Er zit een vulling los. Maar die vulling is er vorig jaar pas ingezet, dat is vreemd!" Nadat ik mijn verhaal had gedaan over stress en wat de tandarts me verteld had, zag ze een duidelijk verband. "Ik denk dat je door de stress 's nachts aan het tandenknarsen bent. Dat verklaard ook waarom je vaak 's nachts met pijn wakker wordt. En bij jou is het samenknijpen van je kaak zo heftig, dat je er zelfs een vulling door hebt losgekregen." Ik zag in dat het toch echt tijd werd om over mijn eigen situatie te gaan nadenken.

Mentale houding

Op één van mijn spaarzame vrije dagen in een weekend, besloot ik maar eens een keer niks te doen. Eerst lekker lang uitslapen om mijn lichaam wat rust te geven, en daarna simpelweg op de bank zitten. Nadenken. Als iedere dag 24 uur duurt, hoe kan het dan dat dingen de ene keer zo zwaar lijken, en je er op het andere moment plezier aan kunt beleven? 24 uur is toch altijd gewoon 24 uur. En wat je in die tijd ook doet, het ligt aan je instelling hoe je het beleeft. Al snel kwam ik uit bij onderwerpen die ik geleerd had uit het Boeddhisme. Besefte ik nog wel hoe kostbaar mijn menselijk leven eigenlijk was? Veel te kort en veel te fragiel om mijn tijd te verdoen met zeuren en chagrijnig zijn. Ik moest toch maar eens anders naar dingen gaan kijken. En leven in het nu, deed ik dat eigenlijk wel? Nou, niet echt, ik was in mijn hoofd alleen maar bezig met alle andere dingen die nog op mijn lijstje stonden voor die dag en nog moesten gebeuren. Ik creëerde voor mezelf als het ware iedere keer weer een berg met een hele zware beklimming. Ik nam me voor om steeds met één ding tegelijk bezig te zijn, en me daar ook totaal op te focussen. Met tien dingen bezig zijn op hetzelfde moment gaat toch niet, dus doe gewoon dat ene goed. En niet alleen goed; kijk ook eens wat je er van kan leren, en of je er daardoor weer van kan genieten.

Beoefenen in de praktijk

Met frisse tegenzin ging ik hiermee de volgende dag aan de gang. Al 's morgens vroeg op de fiets naar mijn werk merkte ik op dat ik mijn berg voor die dag alweer aan het opbouwen was. Ik merkte het op. "Goed, opmerkzaamheid", dacht ik bij mezelf, "je bent nu aan het fietsen en dat is alles wat je nu hoeft te doen, geniet ervan." Mijn geest kwam tot rust, en tot mijn verbazing zag ik sterren. Goh, wat zijn sterren eigenlijk mooi. Ik genoot van de sterrenformaties, van de mooie wolken, en het feit dat het langzaam maar zeker licht werd. Voordat ik het wist was ik op mijn werk aangekomen. Duizenden dozen stonden te wachten om door mij en een collega met de hand in een container geladen te worden. "Dat wordt een mooie oefening in geduld", dacht ik, "en ga eens na wat je allemaal in je lichaam voelt, terwijl je bezig bent. Let eens op je ademhaling." Een aantal uren en zweetdruppels later had ik een heerlijke meditatie achter de rug. Werken kon best ontspannend zijn. Na het avondeten maakte ik me klaar voor mijn avonddienst in het opvanghuis. Twee woorden kwamen in me op; "gelijkmoedigheid en compassie". Die avond was ik bewust bezig met het zoveel mogelijk gelijk behandelen van iedereen die ik in het huis tegenkwam, en met het in- en meeleven van hun moeilijke situatie. Voordat ik naar bed ging bedacht ik me hoeveel ik die dag had gedaan, en hoe uitgerust ik me tegelijkertijd voelde. Het was een nuttige en leerzame dag geweest, en ik had er nog plezier aan beleefd ook.

Als ik mijn lichaam mag geloven is het redelijk goed gekomen met mijn stress. Mijn kiespijn is in ieder geval niet meer teruggekomen, al ben ik dankbaar voor het signaal dat mijn lichaam me gegeven heeft, en ik had er al veel eerder naar moeten luisteren. Ik heb het nog steeds druk, maar besef nu dat ik ook af en toe 'nee' mag zeggen. En ook besef ik dat het toepassen in de praktijk van alles wat ik geleerd heb op spiritueel vlak niet alleen zorgt voor een rustigere en stabielere geest, maar ook bijdraagt aan een betere geestelijke en lichamelijke gezondheid.∞

De grote schoonmaak

Lezing van Gelek Rimpoche

Na een lange winter kijken we rond in ons innerlijke huis en proberen we van onze rommel af te komen of we proberen op zijn minst weg te zetten wat we niet meer zoveel gebruiken. Dan komt de vraag bij me op: kunnen we onze negativiteiten zuiveren? Kunnen we ze rechtzetten?

Transcriptie door Caroline Vossen, bewerking Mariët Mensink

Veel mensen denken: "Als ik verkeerde dingen heb gedaan, dan zijn dat gedane zaken. En gedane zaken nemen geen keer". Op een bepaalde manier is dat waar. Als we iemand hebben gekwetst - stel dat we iemand hebben gedood, dan kunnen we die persoon niet weer tot leven wekken. Maar kunnen we toch iets doen? Het antwoord is: "Ja", omdat onze daden vergankelijk zijn.
Alles is vergankelijk. Alles verandert van moment tot moment, of we dat herkennen of niet. Ook in ons lichaam en in onze geest vinden er altijd veranderingen plaats. Verandering betekent niet alleen dat de externe materiële zaken, maar ook interpersoonlijke zaken vergaan en uiteen vallen. Positief karma wordt vernietigd omdat de tijd het opgebruikt heeft, wij hebben het opgebruikt. Hetzelfde gebeurt met negatief. Dus alle verdriet in onze geest wordt ook een beetje geheeld en al onze opwinding wordt minder door de tijd.

Loslaten

Wat doet zuivering? Zuivering helpt het negatieve karma om te verdwijnen, het helpt om negatieve daden te zuiveren.
Het is belangrijk dat we niet gehecht zijn aan onze negatieve daden. Dat is net zoals wanneer je de voorjaarsschoonmaak houdt en je de rommel aan het sorteren bent - of misschien is het geen rommel, maar antiek. Maar als je het aan het uitzoeken bent, dan moet je in staat zijn om het ook weg te gooien. Dus de eerste stap is: laat het los. Ja, het kan zijn dat je het op een zekere dag nodig hebt, maar als je het één dag nodig hebt, dan betekent dat dat je het in één jaar 364 dagen niet nodig hebt. Dus waarom zou je iets ook die 364 extra dagen gaan bewaren? Dus als je begint met schoonmaken, laat dan eerst los. Hetzelfde geldt voor de negatieve kant van interpersoonlijke zaken: laat het gaan, hecht er niet aan. Geen gehechtheid, geen vasthouden, maar boem weg ermee.

Er is een oud Tibetaans gezegde, dat luidt: 'Als het niet nuttig is, moet je in staat zijn om het weg te gooien, al is het een tand uit je gebit'. Dat verwijst naar onthechting. Omdat gehechtheid obsessie voortbrengt. Als je gehechtheid blijft voeden, dan is de gehechtheid zelf op zich niet zo heel slecht, maar dan komt de obsessie. Als je mensen ziet die geobsedeerd zijn met een object of met een ander persoon, dan zie je hoe moeilijk dat is. Als je er zelf midden in zit, dan zie je het misschien niet, maar alle andere mensen zien jou wel.

Spijt

Als Boeddha het heeft over zuivering, dan spreekt hij niet alleen over onthechting, maar ook over spijt over wat we verkeerd hebben gedaan, berouw over onze negatieve daden. Zelfs onze gewone Westerse cultuur vraagt berouw van mensen die verkeerde dingen doen. Maar je zult geen spijt hebben als je gehechtheid hebt. In plaats van spijt kan het zelfs zijn dat je je ergens over verheugt. Als het individu gehechtheid heeft, kan hij of zij geen spijt opbrengen. En dan kun je denken: 'ik zal niet gehecht zijn aan de daden uit mijn verleden', maar als het een persoonlijke zaak betreft, zul je voor een grote verrassing komen te staan. Niet alleen is er gehechtheid, maar ook is er boosheid en haat. Soms ziet boosheid en haat eruit als het verwerpen van iets, maar is dat in werkelijkheid een zeer sterk vasthouden.
Er moet spijt zijn over de verkeerde daden omdat anderen erdoor gekwetst worden. Als het iemand kwetst dan is het niet goed. Op de


Elly van Doorn

lange duur zal het jezelf ook kwetsen. Zoals met die oorlogen die we hebben gehad in Afghanistan en in Irak. De mensen die die oorlogen zijn begonnen denken dat ze het goed gedaan hebben voor zichzelf. Maar vervolgens hebben we de hele tijd al die moeilijkheden. Zelfs nu Bin Laden weg is gaan ze nog door. En het is zelfs zo dat we veertig miljoen Moslims gaan discrimineren en ze tot vijanden maken, als we niet uitkijken.

Dus de eerste stap naar zuivering is om spijt te hebben van alles wat we gedaan hebben om onszelf of anderen te kwetsen. Of het gaat om één andere persoon of om meerdere personen, spijt hebben is een belangrijk punt. En spijt brengt met zich mee dat je het niet herhaalt. Want als iets dat je hebt gedaan je echt spijt, dan wil je het ook niet nóg een keer doen. Ik herinner me dat ik als kind ziek ben geworden van het eten van een sinaasappel. Het was één van die hele sinaasappels die werden geplet en gesuikerd en dan gedroogd. Ik werd echt ziek, gedurende een lange tijd. Daardoor heb ik de 30 jaar erna moeite gehad met het eten van sinaasappels. Dus dat is hoe spijt ervoor zorgt dat je het niet herhaalt. Als we blijven zeggen: 'Doe het niet nog eens, doe het niet nog eens', dan werkt dat niet als we geen spijt hebben, dan vinden we het fijn om het te herhalen, omdat we eraan verslaafd zijn. Maar als we echt erge spijt hebben dan hoeven we niet te zeggen 'Doe het niet nog eens', dan talen we er niet eens naar. Dus het niet meer doen is niet het probleem, maar spijt is het probleem. Als je dat opbouwt, dan komt het vanzelf zover dat je het niet meer doet.

Compensatie

Het derde punt dat je echt nodig hebt is compensatie. Als je iemand hebt gekwetst dan moet je die persoon schadeloos stellen. In de Westerse cultuur geldt dat heel sterk: als je iemand geschaad hebt, dan moet je de schade vergoeden. Als je iemands bril stuk maakt, of je maakt iets anders kapot, dan vergoed je dat. Als je iemand hebt gekwetst dan compenseer je ervoor. Dus compensatie is het derde punt dat we nodig hebben. Als je wilt compenseren voor doden, dan kun je de persoon niet meer tot leven wekken, maar je kunt wel je best doen om op een andere manier te compenseren. Los van de persoon tot leven wekken, kun je je best doen om iets te compenseren. Probeer de nonsens van een ander wat beter te verdragen, wees een beetje extra vriendelijk, een beetje extra zachtzinnig, een beetje extra geduldig; geef iets extra's, geef dat wat een ander nodig heeft. Of doe iets anders ten behoeve van die persoon: help een behoeftig kind, help een behoeftig en gekweld persoon, probeer een mishandelde vrouw te helpen, of verricht diensten voor de maatschappij. Doe wat je maar kunt.

Tegengif

En je moet niet alleen compenseren, maar ook moet je tegen je negativiteiten in gaan, en daarvoor moet je zogenaamde tegengif-acties gebruiken. Je hebt in het bijzonder liefde en compassie nodig. En heel in het bijzonder heb je een beetje wijsheid nodig. Als je compassie probeert op te bouwen zonder liefde, dan wordt het medelijden.
Liefde brengt je nader tot de persoon waar je van houdt. Daardoor wordt het lijden van die persoon pijnlijker en ondraaglijker. Anders roept het lijden van een ander aan iets alleen een 'o' op.

Dat is waarom Boeddha ons leerde dat compassie op liefde moet volgen: eerst komt

liefde en dan pas compassie. Dat helpt mensen om de compassie veel sterker te kunnen opbouwen. Dus als we compassie zeggen, moet de liefde er al zijn. Iedereen vindt het fijn om over compassie te praten, het is bewonderenswaardig. We kijken op naar leiders met compassie en we bewonderen hen. Maar we moeten beseffen dat compassie is gebaseerd op liefde. Compassie gecombineerd met liefde maakt dat je bereid bent alles te doen wat je moet doen. Compassie zonder liefde wordt sympathie, en dat zal steun voortbrengen en vriendelijke woorden maar het maakt niet dat je buiten je eigen pad gaat om te helpen.

Liefde en compassie fungeren als tegengif tegen wat we verkeerd hebben gedaan. Het gaat er tegenin, het is iets effectiefs, iets behulpzaams, iets dat zinvol is en dat echt impact heeft. En dat is wat tegengif-actie eigenlijk is. En als je daden uit het verleden op deze manier zuivert, dan zuiver je ze echt. En daarna moet je dat onderhouden. Als je dat niet in stand kunt houden, dan wordt het weer een rommeltje. We moeten het in stand houden door ons leven binnen het principe van liefde en compassie te leven. Met andere woorden: probeer zo behulpzaam te zijn als je kunt. En zo niet, probeer dan in elk geval om niemand te kwetsen. Kwets niemand, je hebt niet eens het recht om jezelf te kwetsen. Dus als je denkt dat het je helpt om eraan te denken dat je niemand wilt kwetsen, dan is dat prima. Als je dat denkt en je maakt op die manier contact met je leven, dan zal dat je enorm helpen. En dan een beetje meditatie, een beetje vrede met jezelf hebben, en met je familie en je kinderen.

Geduld en burn-out

Vraag: In uw boek 'Goed leven, goed sterven' zegt u dat geduld is gerelateerd aan burnout. Kunt u daar iets meer over zeggen?

Rimpoche: Ik was het eigenlijk vergeten, maar nu je het zegt: geduld en burnout liggen erg dicht bij elkaar. Mensen zonder liefde, met alleen compassie kunnen heel snel burnout raken: "Ik heb genoeg gedaan, ik heb gedaan wat ik kon, en er gebeurt niks, nu doe ik het niet meer, ik heb zo mijn principes". Mensen doen dat, en dat is een soort burnout. In werkelijkheid laten we hiermee een gebrek aan liefde zien. Maar dat weten we niet. We denken dat we het fantastisch gedaan hebben door te zeggen dat we burnout zijn geraakt. Burnout komt wanneer je te weinig liefde hebt, en dan komt er een gebrek aan geduld. Dan komen al die andere dingen: een tekort aan vrijgevigheid, een tekort aan geduld, een tekort aan enthousiasme, een tekort aan concentratie en zelfs een tekort aan wijsheid. Dat is omdat je een limiet stelt: "Zover kan ik gaan, en niet verder, ik ben te moe, ik ben uitgeput, het is me teveel en ik moet voor mezelf zorgen". Dat is ook allemaal waar, het is niet dat dat niet waar is. Maar tegelijkertijd laat het je zien hoe zwak je compassie is, hoe zwak je zorg is. Echt.

Als je de boodschap van Boeddha leest, dan hebben ze het over eonen naar het hellerijk gaan voor één enkele persoon. Wij snappen dat helemaal niet, in elk geval snappen we dat nu nog niet, misschien wel in de toekomst. Maar dat is vanwege de liefde, liefde zal het onderscheid maken, liefde is de basis om niet burnout te raken. Liefde is de basis van geduld, liefde is de basis van meer enthousiasme, liefde is de basis van vrijgevigheid, liefde is zelfs de basis van moraliteit. Als je van jezelf houdt, zul je je moraliteit beschermen.

En wat je vandaag mee naar huis neemt is liefde en compassie. Zonder liefde is compassie niet sterk genoeg.
Het begint met je familie. Een Amerikaans gezegde luidt 'charity begins at home' (letterlijk vertaald: liefdadigheid begint thuis). Het ontwikkelen van liefde en compassie begint bij je familie. Als het sleets raakt, of vermindert, zorg er dan voor dat het toeneemt, fris het op en hernieuw het. Hernieuw je gelofte, hernieuw je commitment, hernieuw je liefde, en maak een beetje plezier. Begin thuis, en betrek er dan je buren bij, dan je landgenoten, je mede-Europeanen, je medemensen over de hele wereld. Breid het op die manier uit. We zullen hier besluiten met een gebed:
Moge alle wezens geluk vinden en alle oorzaken van geluk.
Moge alle wezens verlost worden van lijden en alle oorzaken van lijden.
Moge alle wezens nooit gescheiden zijn van de vreugde die nooit lijden heeft gekend
Moge alle wezens in gelijkmoedigheid verblijven.∞

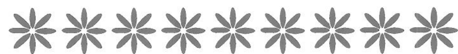
Nawoord: Burnout door gebrek aan liefde?

Mariët Mensink

Toen ik Rimpoche de eerste keer hoorde zeggen dat mensen die overspannen raken, een burnout krijgen, te weinig liefde hebben voelde ik me verontwaardigd. Ik ken veel mensen die zich hebben opgeofferd voor hun zieke vader of moeder of die zich over de kop hebben gewerkt door ander sociaal werk waarbij ze de anderen belangrijker vonden dan zichzelf. En dan hadden die mensen te weinig liefde? Misschien hadden ze te weinig liefde en compassie voor zichzelf ja, maar toch niet voor anderen? Ook andere keren dat ik Rimpoche zo hoorde praten vond ik dat Rimpoche die mensen erg tekort deed met zijn uitspraken.

Maar nu begin ik zijn uitspraken in een wat ander licht te zien. In het verslag van de lezing die hiervoor staat zegt Rimpoche dat alles wat die mensen zeggen óók waar is: "Zover kan ik gaan, en niet verder, ik ben te moe, ik ben uitgeput, het is me teveel en ik moet voor mezelf zorgen". Hij zegt ook: "Als je de boodschap van Boeddha leest, dan hebben ze het over eonen naar het hellerijk gaan voor één enkele persoon. Wij snappen dat helemaal niet, in elk geval snappen we dat nu nog niet, misschien wel in de toekomst."

En dan begrijp ik dat met de allesomvattende liefde van de Boeddha, die liefde die alles en iedereen, ook mezelf omvat, en die ik eens hoop en zal bereiken, veel en veel meer kan helpen dan ik nu doe, met mijn gewone liefde en compassie. En dus denk ik nu: "Het is niet dat Rimpoche iemand wil afkraken ofzo, hij geeft juist de richting aan die we kunnen gaan, hij geeft hoop: alles wat we nu zo graag zouden willen doen voor de mensen om ons heen zullen we eens kunnen doen!" ∞



Tara helpt

De beoefening van een Taragebed helpt bij angsten en ziekten. Hier het Lang-leven gebed tot Tara dat Gelek Rimpoche samenstelde en een beoefening van zes beschermende schilden van licht (zie 'Healing and self-healing through white Tara')

Lang-leven gebed tot Tara

Toevlucht en altruïstische motivatie

Ik neem toevlucht tot Boeddha, Dharma, Sangha en Tara.
Moge ik tot welzijn van alle wezens de verlichting bereiken (3x).

Moge alle wezens geluk vinden.
Moge alle wezens verlost worden van lijden.
Moge alle wezens de vreugde van de bevrijding ervaren.
Moge alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren.

Eigenlijke beoefening

In de ruimte voor me verschijnt een witte lotus.
Daarop een maanschijf, waarop het liefdevolle mededogen van de Verlichten verschijnt als het kiemklankteken TAM.
Vanuit de TAM gaan lichtstralen uit, en deze verandert in de Edele Wensvervullende Tara.

Tara zit op een lotus- en maanzetel.
Om haar straalt een lichtend aureool.
Ze is jeugdig stralend.
Haar rechterhand maakt een gebaar dat

uitnodigt tot bevrijding,
haar linkerhand, verwijzend naar de drie juwelen,
schenkt hen die door angsten worden beheerst moed en vertrouwen
en bezweert hen: laat varen je last en vertrouw op mij.

Haar kruin is getekend met een witte OM,
haar keel met een rode AH
en haar hart met een witte TAM waarin een blauwe HUM

Uitnodiging van de wijsheidswezens en initiatiegodheden
Licht straalt uit van deze klanktekens
en nodigt de wijsheidswezens en initiatie-boeddha's uit.
De wijsheidswezens versmelten met Tara.
De initiatie-boeddha's zalven haar, geven haar de inwijding
en boven haar hoofd verschijnt uit de overvloeiende nectar
een Boeddha van Oneindig Leven. *(Amithayus)*



Bron: Internet

Zevendelig gebed
Ik buig voor u neer met lichaam spraak en geest
en bied u offergaven aan in stoffelijke en geestelijke vorm.
Ik zuiver al het ondeugdzame
en verheug me in al het goede.
Wees ons nabij tot aan de verlichting
en geleid ons met uw wijsheid en mededogende liefde.
Mijn verdiensten wijd ik geheel toe aan het welzijn van allen.

Mantra-recitatie en activiteiten
Vanuit de TAM in haar hart
gaan lichtstralen uit naar ontelbare universa
en brengen de essentie van onuitputtelijke vitaliteit
en krachtige zegeningen van wijsheid mee terug.
Deze energie stroomt uit vanuit Tara's hart en haar lichaam
en ik neem deze reinigende lichtnectar, die de levenskracht
van lichaam, spraak en geest hernieuwt, in mij op

OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Moge ik door deze verdienste weldra de staat van Tara bereiken en moge ik alle wezens zonder uitzondering tot deze staat geleiden.∞

Meditatie van de zes lichtschilden

Na het gebed kun je tijdens het zeggen van de mantra de volgende meditatie doen:

Visualiseer dat uit het hart van Tara, de essentie van puurheid, een grote hoeveelheid zuiver kristalhelder wit licht straalt, (zoals er prachtige witte stoomwolken van de oceaan of de berg afkomen) dat naar je toekomt en jou en al je organen volledig vult met die geweldige energie. Het witte licht zuivert je, zuivert ziekte en blokkades in je lichaam en negativiteiten in je geest en de emotionele problemen die daaraan gerelateerd zijn. Het licht repareert, revitaliseert, hernieuwt, geeft evenwicht.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Je wilt hetzelfde voor anderen. Het licht blijft steeds stromen vanuit het hart en het lichaam van Tara naar jou die beneden haar bent en het stroomt ook uit jou, uit al je poriën, naar alle richtingen, waar het een lichaamslengte (van een verlicht wezen, dat kan heel groot zijn...) van je vandaan om je heen een transparant schild van licht vormt dat de vorm heeft van een ei. Het schild is uit één stuk en zo hard dat zelfs een orkaan het niet kan omduwen.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Na een tijdje begint het licht steeds meer geel-oranje te worden tot er geel-goud licht uit Tara jouw lichaam binnenstroomt en je vernieuwt en opnieuw opbouwt. Het hernieuwt je leven, je energie, je capaciteit om te leren, te mediteren, je te uiten en ook je capaciteit om de verlichting te bereiken. OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Om hetzelfde voor anderen te kunnen doen laat je het licht dat van Tara naar jou stroomt en je volledig vult uit je stromen naar alle richtingen. Het gaat door het witte schild heen en vormt een lichaamslengte van jou en Tara vandaan een goudgeel schild.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het goudgele licht begint meer roodachtig te worden tot het roodoranje is. Het vult je lichaam volledig en geeft je kracht. Het geeft je de kracht van concentratie, van ontwikkeling.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het licht laat je ook uit je eigen lichaam stromen om hetzelfde voor anderen te kunnen doen. Het licht gaat door het witte en goudgele schild en vormt een rood-oranje schild.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

In het rood-oranje licht begint blauw te komen, zoals er in een vuur blauwe vlammen kunnen ontstaan, tot het licht geheel blauw is. Het blauwe licht vervult je geheel en geeft je de mogelijkheid om nee te zeggen, dingen te stoppen, toornige activiteit.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het licht laat je ook uit je eigen lichaam stromen om hetzelfde voor anderen te kunnen doen. Het licht gaat door het witte en goudgele schild en rood-oranje schild en vormt een blauw schild. OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het blauwe licht begint wat groenig te worden. Het wordt steeds groener tot er prachtig schoon, helder, krachtig groen licht vanuit Tara in je stroomt en jou en je organen volledig vult. Het geeft je de mogelijkheid alles te doen wat nodig is.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het licht laat je ook uit je eigen lichaam stromen om hetzelfde voor anderen te kunnen doen. Het licht gaat door het witte, goudgele schild, rood-oranje en blauwe schild en vormt een groen schild om jou en Tara heen. OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het groene licht begint wat bruinachtig te worden tot het licht roestkleurig is. Het stroomt vanuit Tara in jou en vult je volledig en geeft alles wat je bereikt hebt stabiliteit.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Het licht laat je ook uit je eigen lichaam stromen om hetzelfde voor anderen te kunnen doen. Het licht gaat door het witte, goudgele schild, rood-oranje, blauwe schild en groene schild om jou en Tara heen en vormt een roestkleurig schild. OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Tussen de schilden is open ruimte gevuld met bewegende luchtenergie en met fris bloeiende utpalabloemen. De bloemen zijn prachtig maar beschermen ook tegen wezens met een onwenselijke verkeerde motivatie.

Je kunt een kopie van jezelf vanuit je hart naar het witte schild laten vliegen en er op gaan zitten. Je kijkt naar je zelf en Tara aan de ene kant en het goudgele schild aan de andere kant en naar de energie en de utpalabloemen in de open ruimtes.
OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Je kunt naar het volgende schild vliegen, erop zitten en kijken naar het witte schild achter je en het roodoranje schild voor je etcetera. OM TARE TUTTARE TURE SOHA (...x)

Je kunt afsluiten terwijl je de visualisatie laat bestaan, zoals Pabongka deed. Je kunt ook de schilden een voor een in je oplossen en dan Tara laten oplossen in licht en dit licht in jou. ∞



Vergankelijkheid, de wereld van conceptueel denken en persoonlijke ontwikkeling

Ontwikkeling is een verschijningsvorm van vergankelijkheid

In het kader van het themanummer rondom gezondheid dat uitkwam in 2005 vroeg de toenmalige redactie Marianne Mattijsen om iets te schrijven over haar beleving van gezondheid en ziekte. Hieronder haar nog steeds actuele bijdrage, waarin ze ziekte en handicap plaatst in het kader van gehechtheid, vergankelijkheid, karma, conceptueel denken, de acht wereldse dharma's, de zes perfecties en persoonlijke ontwikkeling

Marian Mattijsen

Ik ben Marianne Mattijsen, sinds jaren lid van Jewel Heart. Inderdaad, 'die vrouw met die witte hond'. Het thema gezondheid en ziekte is mij al sinds lange tijd bekend. Vanaf mijn 16e jaar heb ik in de verpleging gewerkt: eerst als vakantiekracht in een instelling voor geriatrische mensen, later als verpleegkundige in diverse specialismen. Dat noem je 'aan de ene kant van het bed staan'. Later ben ik ook bekend geraakt met 'de andere kant van het bed'. Ik heb een – niet geregistreerd – record aan grote oogoperaties, heb diverse soorten kankertherapieën aan den lijve mogen ervaren, heb zo hier en daar wat allergieën (ja, ook voor de hond) en mijn gewrichten liggen nogal eens dwars. Genoeg om vertrouwd te raken met vergankelijkheid.
Zou je denken!

Karma

Toen ik voor het eerst met mijn eigen oogziekte geconfronteerd werd, had ik in feite nog nooit van boeddhisme gehoord. De arts vertelde mij dat ik een vaak voorkomende oogaandoening had, die met een kleine ingreep verholpen kon worden. Met die kleine ingreep was ik bekend, maar ondanks dat gegeven stortte de wereld voor mij in. Ik voelde mij heel erg bedreigd: 'ze' gingen iets uit mijn lijf halen, ik zou nooit meer compleet zijn; ik moest 'medische contactlenzen' gaan dragen en altijd zo'n idioot dikke bril meeslepen voor het geval dat mijn contactlenzen het lieten afweten. (Medische contactlenzen? Ja, je hebt ook 'cosmetische' contactlenzen; da's voor de mooiigheid! Medisch, dan is het erg.)

Nu, 24 jaar later, kan ik denken: wat een mooie praktijkvoorbeelden van gehechtheid. Ik kan er zo de acht wereldse dharma's* op loslaten. Ik pak er een paar bij: Afkeer van verlies. Dat mag duidelijk zijn. Ik verloor iets materieels van mijn lichaam, ik verloor iets van mijn oogfunctie. Maar in mijn beleving verloor ik ook roem, een goede reputatie. Ik had een zichtbaar mankement en dat gaat natuurlijk ten koste van je goede naam. Je ontvangt er geen complimenten voor en dat dagelijks gedonder met die contactlenzen is behoorlijk lijden hoor, dat wil je niet weten!

Wat mij nu nog wel steeds intrigeert is het feit dat toen mijn wereld als het ware instortte, ik mij ervan bewust was dat het niet bij een simpele oogoperatie zou blijven, maar dat deze diagnose de voorbode was van veel erger. Ik wist alleen niet wat en hoe. Gelek Rimpoche heeft bij een van zijn uitwijdingen over karma gezegd, dat als er bepaalde karmische oorzaken bij elkaar komen, de gevolgen niet meer tegen te houden zijn. De bal rolt. Deze uitleg was een mogelijk antwoord op mijn weten: 'dit is heel erg'. Had ik aangevoeld dat dit het punt van 'no return' was?

Iets heel anders bij dit herkenbare samenkomen van karmische oorzaken is dat veel mensen het opvatten als 'doem'. Dit vind ik te kort door de bocht en te beperkt, en ik ben het er dan ook niet mee eens. Oorzaken en omstandigheden zijn continu actief, zijn eigenlijk één en hetzelfde, en enorm ingewikkeld van samenstelling. Wij hebben niet het vermogen om de verbindingen, de interacties tussen een en ander te onderscheiden. Als je 'blind worden' tot doem bestempelt, dan trek je de karmische wetten uit hun verband. Voor zover ik iets begrepen heb van de karmische wetten kun je uit de constante interactie van oorzaak en gevolg niet iets isoleren en tot 'doem' bestempelen.

Daden geven gevolgen. Die gevolgen komen tot rijping, die worden manifest wanneer de omstandigheden er naar zijn – niet eerder, niet later. Blind worden gebeurt dus als de omstandigheden er naar zijn. Stel dat ik honderd jaar geleden hetzelfde karakter had gehad als nu en toentertijd met dezelfde handicap door het leven had moeten gaan. Misschien zou ik onder die omstandigheden onvoldoende draagkracht gehad hebben, en misschien kwam er daardoor een 'tegenkracht' tot rijping die maakte dat het karma van 'blind worden' onder die omstandigheden niet


Elly van Doorn

manifest werd. Nu heb ik allerlei hulpmiddelen die er toen niet waren, de huidige operatietechnieken hebben gemaakt dat ik niet meteen blind geworden ben, de westerse wereld biedt mij misschien een groter draagvlak en een grote bewegingsvrijheid, die ik honderd jaar geleden niet gehad zou hebben. Op basis waarvan spreek je dan nog van 'doem'?

Conceptueel denken

Dit brengt mij op een ander aspect van wat ik in het boeddhisme geleerd heb: het begrip 'conceptueel denken'. Een voorzichtige omschrijving van conceptueel denken: denken in vast omlijnde begrippen, normen en waarden, vanzelfsprekendheden. Het creëren van je eigen realiteit en leven vanuit veronderstellingen, (voor)oordelen. Je bent je meestal niet bewust van dit conceptueel denken, maar het bepaalt wel tot in het diepst van je ziel je gedrag, het eigen handelen. Tarab Tulku kon heel goed uitleggen dat wij in vanzelfsprekendheden denken en (uit noodzaak) met concepten ons leven hanteerbaarder maken. Maar, zo zei hij, tegelijkertijd is dit een oorzaak van lijden, want steeds moeten wij tot onze teleurstelling vaststellen dat onze vanzelfsprekendheden niet uitkomen en botsen met andere concepten, niet stroken met de realiteit. Zo organiseren wij voortdurend ons eigen lijden. Grove voorbeelden van vanzelfsprekendheden of concepten: in het verkeer rijd je rechts en je haalt links in (verkeerswetten). Liegen is niet goed (maatschappelijke regels), koffie houdt je uit de slaap, roken is ongezond, de afwas doe je elke dag, blinden kunnen niet hun eigen koffie roeren, maar herkennen wel iedereen aan hun stem, boeddhisten leven zonder concepten.
Als deze vanzelfsprekendheden of concepten niet uitkomen, ervaar je ongenoegen, lijden. Je ego komt in het geding, want onbewust ontleen je je bestaansrecht aan deze (vaak zelf gecreëerde) concepten.

Door mijn aandoening(en) werd ik gedwongen afstand te doen van veel, zelf gecreëerde, concepten, realiteiten. Op een bepaalde manier kwamen mijn eigenaardigheden, behoeftes en vanzelfsprekendheden ook veel meer in de openbaarheid te staan, ik moest me veel meer bloot geven over wat ik wel of niet wilde. Voorbeeldje? Oké dan, maar dan wel op huis-, tuin- en keukenniveau. Situatie: koffiepauze. Iemand heeft koffie voor mij gehaald. Vroeger zag ik als eerste de koekjestrommel en pakte ik een koekje bij de koffie. Wat? Ik pakte er misschien wel meer dan één! Nu moet ik vragen of er koekjes op tafel staan en of ik dan een koekje kan krijgen. Je ontwikkelt een neus voor het herkennen van mensen die koekjes oninteressant vinden, ja zelfs lastig. Op zulke momenten brandt er bij mij een strijd los. Mijn concepten/vanzelfsprekendheden 'een koekje hoort bij de koffie', 'iedereen snapt toch wel dat ik ook een koekje bij de koffie wil!', worden in hun bestaansrecht (lees: ego) bedreigd.

Een uitgelezen moment voor het beoefenen van de zes perfecties, nietwaar? Vrijgevigheid in de vorm van iemand niet lastig vallen? Geduld beoefenen door geen koekje te regelen of rustig te wachten tot er een koekjes-minded persoon komt? Moraliteit: mag je zelf invullen. Volharding: waarin? In het geduldig wachten op een koekjes-minded persoon of volharding in het negeren van mijn koekjesnorm? Concentratie op het voorafgaande? Wijsheid in het nemen van het juiste besluit? Pfffffffffft! De acht wereldse dharma's doen in zo'n situatie uiteraard ook een aardige duit in het zakje, want wie wil er nu als een 'veelvraat' bestempeld worden?

En natuurlijk kan dit voorbeeld van het koekje naar eigen keus voor oneindig veel andere dingen ingewisseld worden; het grondprincipe blijft hetzelfde.

Naast het afstand doen van concepten, vanzelfsprekendheden, moest ik ook nieuwe ontwikkelen om 'gewoon' verder te leven. Ik werd gedwongen keuzes te maken in wat belangrijk en minder belangrijk voor mij is. Eerst was ik me daar niet zo van bewust, maar al doende merkte ik dat ik bezig was met analyseren van wat essentieel voor mij is, welke concepten ik wilde houden; wat is onderlinge afhankelijkheid en hoe misleidend en dwingend is en was het ego! Je moet jezelf als het ware tegen het licht houden. Daardoor kreeg ik meer zicht op de terreur van de acht wereldse dharma's. Ik begon een beetje te snappen dat er diepere lagen van lijden zijn en dat het best mogelijk zou kunnen zijn dat wat wij gewoonlijk als lijden ervaren, maar een

simpele vorm van lijden is.

Loslaten

Het langzaamaan blind worden – ik heb er tenslotte 20 jaar over gedaan – ervaar ik soms als de eerste fase van het stervensproces: beetje bij beetje loslaten, het oplossen van een zintuig, zichtbare vergankelijkheid. Tegelijkertijd bemerk je dat, ondanks dit sterven, het leven 'gewoon' doorgaat. Behoeftes blijven, terecht of onterecht. Die lijken minder vergankelijk. Dramatisch? Ja en nee. De dramatiek komt voort uit mijn onvermogen de vergankelijkheid als normale realiteit te beschouwen. Als ik bereid ben deze realiteit tot mij door te laten dringen, dan is het drama opgelost, weg. Soms tot hilariteit van mijzelf: "Maak je je hier nu zo druk om?" Maar dat zijn schaarse momenten. De dagelijkse praktijk is moeizamer.

Door mijn gedrag kom ik voortdurend in botsing met (voor)oordelen en met de vanzelfsprekendheden van mijzelf en een ander. Ik raak verstrikt in goedbedoelde, maar precies averechts werkende hulp. Hoe kan ik uitleggen dat wat voor een ziend iemand een obstakel is, voor mij juist een ondersteuning kan zijn om de weg te vinden? Wanneer leg ik uit dat een deur ongevraagd opendoen erg vriendelijk is, maar mij in totale verwarring kan brengen omdat mijn referentiepunt opeens verdwenen is? Ik voel mij bedreigd door de voortschrijdende digitalisering, de PDF-bestanden, de oprukkende touch-screens, de afnemende voorzieningen en de voortgaande individualisering. Hoeveel toetjes durf ik de boodschappenhulp per week te laten halen? Ik mis mijn uitwaaien op het strand, de rust van een boswandeling, bepaalde kleuren, het zaterdagse cryptogram. Oefenstof voor de acht wereldse dharma's, en weer die zes perfecties!

Maar de dagelijkse praktijk levert ook schoonheid op. Schoonheid die zonder deze handicap moeilijk op te merken is. Ik heb het dan over de verregaande hulpvaardigheid, de inventiviteit die mensen ontwikkelen om goede hulp te bieden. De soms verstikkende betutteling uit bezorgdheid voor mij als mens brengt een schoonheid met zich mee die ik onvoorstelbaar achtte. (Conceptueel denken!) Ontwapenende openhartigheid, geduld, humor. Door mijn zichtbare handicap voelen mensen zich niet zo snel bedreigd en wordt hun mededogen geactiveerd. Daardoor krijg ik kanten van mensen te zien die anders verborgen bleven. Die kanten zijn vaak zacht, kwetsbaar. Ik word deelgenoot van het geworstel met en het zoeken naar goede oplossingen om mij te helpen, de frustratie als dat niet lukt, het geduld, de volharding. Ben ik in het gezelschap van een bodhisattva? Of oefenen wij samen voor bodhisattva? En eerlijkheidshalve moet ik zeggen: ik word niet meer afgeleid door dat rare loopje van iemand, een litteken, een honende blik, nastarende ogen, stuntaanbiedingen, hebbedingetjes, mooie mannen (snik).

Helpende hand

Het begint haast te lijken op een pleidooi om gehandicapt te worden. Niet doen! Je bent het namelijk al. Wat? Ja, je bent het al! Onzin? Nee hoor. Die van mij valt alleen meer op, loopt wat meer in het oog. (Grapje.) Maar we zijn allemaal behoorlijk gehandicapt. Waarom snap je anders niet de wet van vergankelijkheid en de wet van karma? Waarom hou je je dan vast aan gehechtheden, organiseer je steeds opnieuw teleurstellende normen en waarden (concepten)? Waarom kun je dan maar 10% van je hersencapaciteit gebruiken? Me dunkt, dat is toch een behoorlijke handicap. Het hebben van een niet te miskennen handicap – zoals het missen van een zintuig of het hebben van een ernstige ziekte – kan je een handje helpen bij je persoonlijke ontwikkeling. Als die persoonlijke ontwikkeling een beetje lukt, kan dat je dichter bij het ontwikkelen van spiritualiteit brengen. Ik hoop dat ik het helpende handje kan vastpakken.

* De acht wereldse dharma's zijn:
- gehechtheid aan winst, afkeer van verlies
- gehechtheid aan roem, afkeer van een slechte reputatie
- gehechtheid aan lof, afkeer van kritiek
- gehechtheid aan plezier, afkeer van lijden.

In Liberation in the palm of your hand wordt het beschreven als: loss & gain, dishonour & fame, praise & blame, pleasure & pain. Ook terug te vinden in hoofdstuk 5 van de Lamrim van Rimpoche. ∞

Digital dharma; een uitkomst tijdens rustbed?

Tijdens een zwaardere fysieke periode kon Veroni haar handen zeer beperkt gebruiken naast dat ze door een pijnlijke romp geen boek op haar romp kon hebben. Ook lag ze door overprikkeling twee weken in het donker. Tja, wat deed ze al die tijd? Is het mogelijk om in zo'n situatie met de dharma bezig te zijn en zo ja, hoe?

Veroni Steentjes

Een rustbed is een ideaal studie- en meditatiemoment, alleen zie je dat zelf niet zo op dat moment. Zonder externe afleiding ervaar ik de pijn en beperkingen meer. Door mijn opgedane meditatie ervaring herkende ik mijn weerstand, onrust, boosheid en verdriet. Ik kon er daardoor wel iets van rust in brengen door bijvoorbeeld meer ruimte te zijn. Maar zonder weerstand reageren op pijn en fysieke ongemakken zit er bij mij nog lang niet in. Ik ben dus nog zeker geen Boeddha, maar oefen rustig door, ook als ik veel rust moet nemen, want er zijn verschillende mogelijkheden om digitaal met de dharma bezig te zijn.

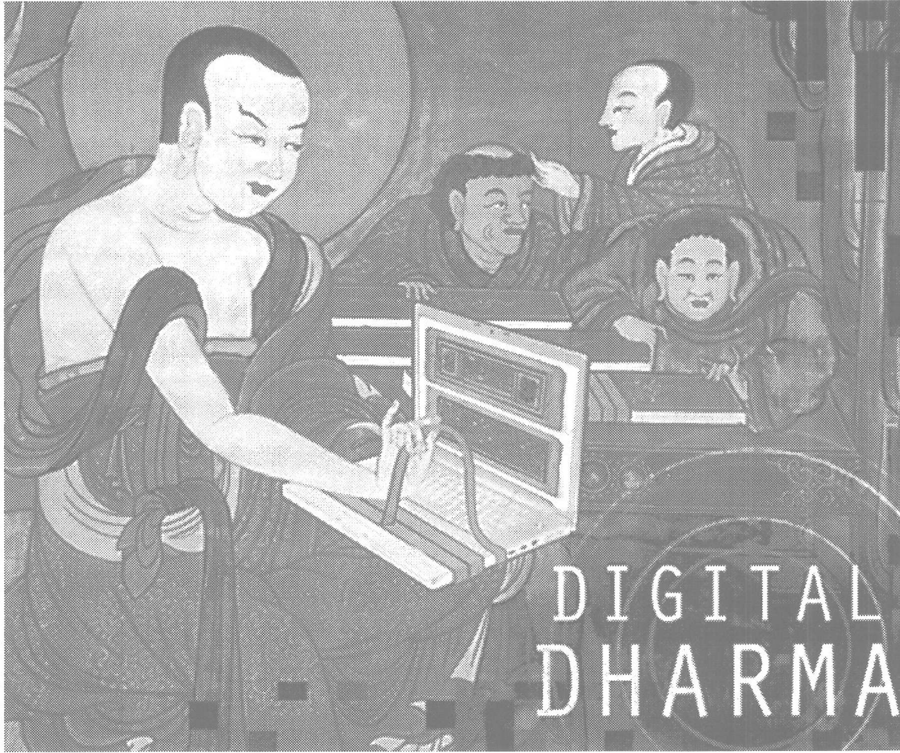
Jewel Heart digital dharma
Eén van deze mogelijkheden is digital dharma van Jewel Heart. Op de website www.jewelheart.org kun je gratis één wekelijkse lezing van Rimpoche bekijken. De laatste lezing staat enkele dagen online. Je kunt je ook aanmelden op digital dharma via www.jewelheart.org. De kosten zijn nu $ 10,- per maand, voorheen was dat $ 40,-. Als je lid wordt, ontvang je een inlognaam en een wachtwoord waarmee je kunt inloggen.

Je kunt alle wekelijkse Tibetan Buddhism talks van Rimpoche terugkijken. Maar je hebt ook toegang tot het on demand video archief waar de vele gegeven lessen van Rimpoche in staan inclusief retraites. Er staan enorm veel lessen op. Sommige lessen duren zestig minuten en andere lessen duren meerdere uren. Ik kijk zelf met regelmaat de wekelijkse Tibetan Buddhism talks vanwege de duur van de lezing, namelijk een uurtje. Als het langer dan een uur duurt, verlies ik zelf de aandacht, zeker in een fysiek mindere periode.

Je betaalt het digital dharma jaarabonnement van $ 120,- via paypal. Een paypal account is gekoppeld aan je e-mailadres en aan je bankrekening. Paypal is een wereldwijd betaalmiddel en is voor binnen- en buitenlandse betalingen ideaal. Het is makkelijk en gratis aan te maken. Lid worden van digital dharma Jewel Heart is zeker een aanrader. Voor het beperkte bedrag zijn er enorm veel lessen van Rimpoche te vinden. Als je naar lessen of een lezing van Rimpoche gaat, kost dat ook geld.

Boeddhistische Omroep Stichting
De website van de Boeddhistische Omroep Stichting heeft een groot tv- en radio archief waar veel interessante uitzendingen te vinden zijn van de afgelopen jaren. Er staat duidelijk bij vermeld wat de inhoud is en wat de lengte van de uitzending is. Ik zag een mooie documentaire over Jetsun Khandro Rinpoche, een vrouwelijke Tibetaans Boeddhistische leraar in de Mindrolling traditie. Ik bezocht haar website http://www.khandrorinpoche.org waar ook veel korte en langere video en audio lezingen te vinden zijn. Ik vind de lezing over de Lojong van 1,5 uur zeer de moeite waard, ook om dit binnenkort een keer in de Lamrim groep samen te bekijken. We zijn namelijk met de bodhimind bezig.

Jetsun Khandro Rinpoche is een inspirerende hedendaagse vrouwelijke leraar voor mij geworden door het bekijken van verschillende videobijdragen. Het is voor mij niet mogelijk om andere leraren te bezoeken, maar door digital dharma kan ik proeven van andere tradities en



kan ik nieuwe leraren zoeken.

Youtube
Ook op Youtube op internet zijn veel Boeddhistische en spirituele bijdragen te vinden. Ik was erg moe, dus heb bewust gezocht op korte fragmenten. Ik vond een mooie bijdrage van Krishnamurti genaamd 'Who am I? or why don't you change?' die zeer de moeite waard is om te bekijken met een duur van slechts enkele minuten. Je kunt op onderwerp of op leraar zoeken. Ook Gelek Rimpoche is op Youtube te vinden en nog veel meer.

Podcasts
Ik heb in juni een iPod touch gekocht waarmee je op internet kunt. Ik ontdekte een hele digitale dharma wereld tijdens mijn rustbed via de podcasts. Podcastings zijn audio- of videolezingen die je vaak op een mp3 speler, een e-reader, een tablet, laptop of pc beluistert of bekijkt. Om ze te beluisteren of te bekijken, heb je een App (software programma) nodig die gratis is. Voor Apple apparatuur heet dat podcasts. Als je dat erop gezet hebt, dan kun je via de store zoeken. Je kunt bijvoorbeeld op boeddhisme of Buddhism zoeken of op bodyscan, Lojong of op Thich Nhat Hanh of Pema Chödrön en nog veel meer. Het is net wat je zoekt. Alles wat ik erop gezet heb, was gratis. Je kunt ook via Android (een ander besturingsysteem dan Apple) podcasts beluisteren.

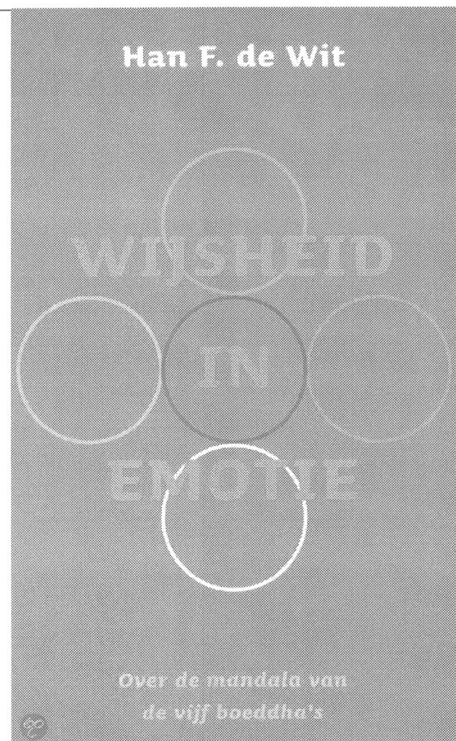
Er is een grote database van boeddhistische onderwerpen naast dat er veel verschillende soorten meditaties op staan. Ik heb enkele goede geleide meditaties gevonden die ik nu nog vaak beluister. Zo heb ik afwisseling in de geleide meditaties. Ik gebruik mijn iPod dus om de geleide meditaties te beluisteren en beoefenen. Ik ben een fan geworden van Temple Buddhist centrum of Kansas City, omdat daar boeddhistische uitzendingen op staan van vijfentwintig minuten. De eerste tien a vijftien minuten is het een korte lezing en daarna is er een aansluitende meditatie. Er zijn ook series van lezingen over een bepaald thema.

Tips
Er is zoveel interessants te vinden dat je er haast in verdrinkt, zeker op het gebied van podcasts.
Kies dus bewust of houd het eerst bij één of twee leraren of kanalen, voordat je verder gaat. Enkele goede voorbeelden op het gebied van podcasts via Apple zijn:

* Temple Buddhist centre of Kansas City door Janet Taylor
* Meditation Oasis
* Dharma Punx van Noah Levine
* Dharma Ocean door Reggue Ray in de traditie van Chogyam Trungpa Rinpoche
* Dharma Classes
* Hemelsbreed van de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS)

Ik kan afsluitend zeggen dat ik mijn rustbed zinvol heb kunnen invullen met dharmalessen van internet, aangevuld met het oefenterrein van mijn dagelijks leven.
Het is overigens niet nodig om ziek te zijn om dharmalessen van internet te gebruiken. Er is veel goede digital dharma aanwezig die voor iedereen een aanvulling en verrijking kan zijn op het boeddhistische pad. ∞

Wijsheid in emotie



Han de Wit presenteerde zijn boek Wijsheid in Emotie bij Jewel Heart. Hieronder het gedeelte van zijn inleiding die gaat over hoe we heilloze emoties kunnen aanpakken. Margriet Schilstra heeft de inleiding getranscribeerd.

Han de Wit

Wat kunnen we doen aan de heilloze of destructieve of negatieve emoties en motivaties? De begrippen 'motivatie' en 'emotie' liggen in het Boeddhisme heel dicht bij elkaar. Emotie betekent letterlijk iets wat je aanzet tot beweging. In de emotietheorie van Nico Frijda, een internationale emotieonderzoeker, worden emoties 'actie-tendenzen' genoemd: ze zetten je aan tot iets. Dat ligt dus heel dicht bij motivatie.
Wat kunnen we nu doen aan die emoties, die ons de weg naar de ontwaakte staat afsnijden? Er zijn een aantal manieren, die in het Boeddhisme worden aanbevolen.

Vermijden
De eerste aanpak is er een die je in heel veel spirituele tradities vindt: begin voorlopig eerst maar eens om situaties die deze heilloze emoties triggeren, te vermijden. Dat is natuurlijk niet de uiteindelijke oplossing, maar het maakt dat je een beetje tot rust kan komen. Dan krijgen monniken bijvoorbeeld de instructie om niet naar vrouwen te kijken, omdat ze anders worden afgeleid door erotische verlangens. Ze lopen dan met hun blik naar beneden gericht. En nonnen lopen ook zo. Wij lachen daar misschien een beetje om, maar soms kan zo'n instructie toch wel heilzaam zijn. Stel je hebt met iemand een heel intens conflict. En het gaat maar door. Er wordt over en weer gebeld, getwitterd, rottigheid tegen elkaar gezegd, ge-sms't. Op een gegeven moment zegt een goeie vriendin tegen je: "Doe dat nou allemaal gewoon een tijdje niet. Laat hem nou maar gewoon met rust, in zijn sop gaarkoken. Verbreek dat contact voorlopig. Dat is echt het beste wat je kunt doen. Dit leidt nergens toe". Zo gek is dat dus nog niet, om met je hoofd naar beneden te lopen, als je die persoon ziet aan de overkant van de straat. Net als die monnik of die non. Dat is een manier van omgaan met die emotie van woede, agressie die we misschien op dat moment hebben ten opzichte van die persoon. Of misschien hebben we wel een enorm verlangen naar die persoon. Misschien denken we: zal ik nou een buitenechtelijke affaire beginnen of niet? Dat laat ik aan u over om dat verder uit te werken. Dat is één.

Omarmen
Als we dan een beetje tot bedaren zijn gekomen wordt een tweede aanpak mogelijk. Daarbij oefenen we onszelf om met de emotie zelf op een andere manier om te gaan: onszelf geen verwijten maken over onze pijnlijke emoties van aversie, begeerte en alle ander egocentrische emoties, maar onze emoties juist met een zekere moederlijke warmte omarmen. We gaan er dan mee om zoals wanneer onze baby uit zijn dakje gaat. We weren dat niet af, we roepen niet tegen die baby 'hou op'! Soms wel, misschien, maar in het algemeen genomen denken we: wat doen we eraan, hoe kan ik dit babyleed verzachten? Misschien een koud washandje even, weet ik veel. Kortom we gaan ermee om met zorgzaamheid en warmte. Dat plaatst die emotionele energie in een ander licht. We zijn niet meer bang voor onze



emoties. Dit is een soort mindfulness met compassie, sommige mensen noemen dit tegenwoordig 'zelfcompassie'. Dat is een goeie zaak, want de neiging om onze negatieve emoties met agressie te bejegenen, kennen we ook allemaal. We kunnen heel boos op onszelf zijn dat we boos zijn. Heeft u dat wel eens gedaan? Daar word je echt niet minder boos van! We kunnen zelfs boos zijn dat we ons aangetrokken voelen tot iets of tot iemand anders. We kunnen het zelfs ook fijn vinden om boos te zijn en ons dat weer kwalijk nemen! Het kan allemaal. Of doe ik dat alleen? Nee toch? Een accepterende houding die niets wegdrukt tegenover spiritueel belemmerende emoties, is een stap vooruit. Omdat we ze niet meer als vijand zien, er niet meer bang voor zijn, kunnen we ze helder onder ogen zien. Want als we ze niet kunnen onderkennen, hoe kunnen we dan überhaupt die negatieve emoties te boven komen?

Wijsheid in emotie

En dan is er op basis van deze tweede aanpak nog een derde mogelijk. Dat is de aanpak die in zekere zin heel geavanceerd is en waar mijn boek *Wijsheid in emotie* over gaat. Dat is niet eens zo makkelijk onder woorden te brengen. Daarom heb ik er ook - wat is het - zo'n 150 bladzijden voor nodig gehad. Het gaat om het volgende. Er zijn momenten – en die kennen we volgens mij allemaal wel – waarin we heel gepreoccupeerd ergens mee bezig zijn. Denk bijvoorbeeld maar aan die intense ruzie met die persoon, waarover we het hadden. We kunnen dat maar niet loslaten. Het maalt door ons hoofd, het vult onze dag. We denken hoe geef ik de genadeslag, want dan houdt die ander wel op. Maar die ander denkt precies zo, dus die gaat ook door. Het kan zijn dat we midden in dat hele gebeuren uit het raam kijken en ons even helemaal niet herinneren waar we mee bezig waren. Nog een pittige brief schrijven of het telefoonnummer opsporen, want we zijn er achter gekomen dat de persoon inmiddels is verhuisd... We kijken even uit het raam en even is er niks. Niet helemaal niks, want we horen wel dat een merel is gaan zingen. Of we zien het wuiven van de bladeren van de bomen. Het is of we even in een totaal andere wereld stappen. Kent u dat? O nee? Nou, ik ga gewoon door of u het wel kent. Ik wéét dat u het kent. Daar maak ik me geen zorgen over! Als we op dat moment weer terugkeren naar de situatie waarin op het punt stonden om die brief te schrijven, zitten we weliswaar nog in dezelfde situatie, maar het is of het solide karakter van die emotie in een ander licht staat. Het is er allemaal nog wel, en de emotie is er in zekere zin ook nog. Als ik zou zeggen dat deze emotie ons niet meer raakt, is dat misleidend, want zo is het niet. Maar ze staat in een licht waardoor we misschien wel met een zekere opluchting naar die emotie kijken. Een moment waarop we met Milarepa, een van de beroemdste Dharma-leraren van Tibet, kunnen zeggen: hoe meer negatieve emotie ik voel, hoe vrijer ik ben en hoe meer vreugde ik daarbij voel! Milarepa zit te mediteren en de ene na de andere negatieve emotie komt bij hem op. Al die verschrikkelijke dingen die hij zelf heeft gedaan. Mensen die hij om heeft gebracht, zijn familie, de rotstreken van zijn tante, boosheid, wrok. En hoe meer er van dat opkomt, hoe vrijer hij zich voelt. In welke zin vrij? Vrij om die emoties te hebben op een manier die hem wakker schudt, hem direct in de ontwaakte, absolute heldere staat van de Boeddha plaatst En die totale helderheid, dat is de wijsheid in emotie.∞

Achterkantje

Mooi verhaal hoor, maar dan……

Paula Boon

In "Mindfulness training bij jongeren", van David Dewulf, staat het volgende:
Een man vroeg de meester raad over al zijn problemen.
"Ik heb geen raad voor al die problemen die je me vertelt. Deze problemen horen bij de 44 problemen van het leven en iedereen heeft 44 problemen. Daar kan je niets aan doen", antwoordde de meester.
"Ik kan je alleen helpen met het 45ste probleem".
"En wat is dat dan?" vroeg de ongelukkige man.
"Dat je een probleem maakt van de eerste 44 problemen."

Als ik dit lees glimlach ik en denk: dat is een goede! Het klopt. Mooi verhaal hoor.
Maar dan….

Het verhaal komt regelmatig terug in mijn gedachten met de fluisterende vraag: "Hoe zit dat nu bij jou? Hoe ga je zelf om met je problemen?" En dan sta ik met mijn mond vol tanden. Tja, afkeer is een emotie die maar al te vaak te gast is bij me. En dat het je extra ellende bezorgt is zo klaar als een klontje. Maar wat is er nodig om je afkeer los te laten en je werkelijk open te stellen voor wat moeilijk is? Totale acceptatie en overgave? Pfffff!

'S Morgens, als ik wakker word, kijk ik soms bezorgd naar mijn kussen: hoeveel haren zijn er vannacht uitgevallen? Als het zo door gaat haal ik mijn tachtigste vast niet zonder een pruikje!
En wat prikken mijn voeten toch, polyneuropathie zei de dokter laatst, daar is niet veel aan te doen. Leuk hoor. Vertelt mijn zus ook nog eens dat een man op een camping zijn tenen kwijt was. Ze moesten eraf vanwege polyneuropathie!

"Maak er geen probleem van", zegt de wijze man. Gemakkelijker gezegd dan gedaan.
Onverschillig worden dan maar? Ontkennen? Cynisch worden? Bij de pakken neerzitten?
Nee, want dat voelt niet open en ruim.
Alles in mij wijst naar loslaten. Met zachtheid mijn dunne haren bezien? Met interesse mijn voeten voelen en er vriendelijk voor zijn?

In 'Het verstoorde leven', van Etty Hillesum lees ik het volgende:
"Men gaat te ver in zijn angsten voor dat ongelukkige lichaam. En de geest, die vergeten geest, verschrompelt ergens in een hoekje".

Dat komt aan. Je geest trainen in loslaten, zachtheid en openheid. Met een teder hart.
En straks een goedgemutst oudje zijn met een kale kop en wel of niet in een rolstoel!



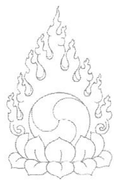
JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 24 nr. 2
Mei 2014

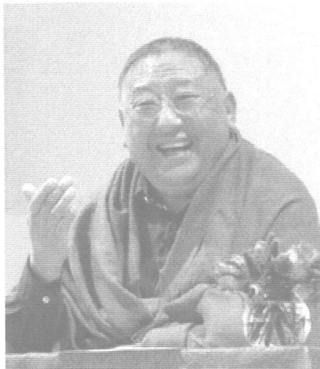
Losse nummers: € 2,50

Symbolen en Voorbeelden

* Dagyab Rinpoche over boeddhistische symbolen in de Tibetaanse cultuur
* De Boeddha als concentratiepunt
* Beeld van mijn goeroe
* Aanvankelijk had ik weerstand tegen symbolen
* Boeddhistische beelden vullen en zegenen
* Avontuurlijke pelgrimstocht naar Kailash



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inez Risseeuw
Mariët Mensink
Onno de Haas
Veroni Steentjes

Vaste medewerker:
Paula Boon
Albert Mund

Oplage: 300

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie:
secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: NL95 INGB 0005 7122 89

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
17 augustus 2014

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
tenzij anders vermeld

REDACTIONEEL

Wie is jouw voorbeeld in je leven en waarom? Welk symbool is voor jou belangrijk en waarom?
Dit themanummer gaat over voorbeelden en symbolen. Beiden kunnen richting geven in je leven. In dit nummer staan enkele artikelen over wat leraren zeggen over symbolen en de omgang daarmee. Daarnaast vertellen verschillende Jewel Hearters over voorbeelden en over symbolen die hen helpen hun positieve kwaliteiten te ontdekken en te ontplooien. Natuurlijk zijn er ook voorbeelden en symbolen van het kwade, het niet heilzame. Ook die geven richting aan, de kant die je niet op wilt. Het is aan jou als lezer om, hopelijk geïnspireerd door de verhalen in dit Magazine, op zoek te gaan naar de richting die jij wel en die je niet wilt gaan!

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

In onderstaand artikel vind je een samenvatting van het boek 'Boeddhistische symbolen in de Tibetaanse cultuur' van Dagyab Rinpoche. Het is van groot belang deze symbolen in de juiste context te bespreken. De Tibetanen denken anders dan westerlingen over henzelf en de wereld, zowel over het ontstaan van de werkelijkheid als over de plaats van het individu daarin. Vandaar dat Dagyab Rinpoche dit eerst kort toelicht in zeven punten, voordat hij op symbolen ingaat.



over boeddhistische symbolen in de Tibetaanse cultuur

Veroni Steentjes

'Het boeddhisme is een systeem van uitleg en methoden gericht op de beëindiging van lijden. De beoefenaar bereikt dit doel door middel van ethisch gedrag – waarbij hij vermijdt welk wezen dan ook, zelfs het geringste insect, schade toe te brengen – en door meditatieve absorptie en diep inzicht in de aard van de werkelijkheid'. Wat maakt het Tibetaans boeddhistisch denken nu zo anders dan het westerse denken? We hebben te maken met verschillende opvattingen over de werkelijkheid.'

De conventionele werkelijkheid

1. Een stevig verankerde werkelijkheid als substantiële eenheid in ruimte en tijd bestaat volgens Tibetaans-boeddhisten niet. Ieder verschijnsel, elk willekeurig object dat zich aan ons voordoet, bestaat van nature alleen als een kortstondig, voorbijgaand samenspel van fysieke en niet-fysieke factoren, samen te vatten als 'oorzaken en omstandigheden'. Daarom bestaat er niets, maar dan ook helemaal niets waarop we de vinger kunnen leggen en zeggen: "Hier bevindt zich het echte, inherente wezen van het object. Hier is de 'tafelheid' van de tafel, de 'boomheid' van de boom, de 'Tomheid' van Tom".

2) Alle verschijnselen zijn onderworpen aan dit geconditioneerde ontstaan, dit afhankelijk ontstaan. De Tibetaanse term daarvoor is *tendrel*. Dit woord is een samenstelling is van *ten* (rten) dat 'steun' of 'basis' betekent, en drel (brel) 'afhankelijkheid, afhankelijk van omstandigheden'. Wie eraan gewend is om te denken in boeddhistische begrippen associeert meteen verder: alles wat bestaat, steunt op iets wat er al is, *ten*, namelijk oorzaken en omstandigheden, terwijl *drel* laat zien dat niets, zelfs niet de ondersteunende factoren, van zichzelf uit onafhankelijkheid bestaat. Daarmee

wordt in slechts twee lettergrepen uitgedrukt dat er van een niet-bestaan van verschijnselen geen sprake kan zijn, verschijnselen bestaan echter 'anders' dan we tot nu toe dachten – namelijk door hun afhankelijkheid, leeg van een zelfstandig bestaan. Dit is Shunyata, de leegte. Ook ons ego is dus een geconditioneerd systeem, zonder een eigen onafhankelijk bestaan. Evenzo alle waargenomen verschijnselen.
Door de overdreven fixatie op het ego worden onze energieën beperkt en belemmerd. Als die fixatie wegvalt, voelen we ons beter en kunnen we meer bereiken.

3) Dit inzicht in de leegte wordt daarom beschouwd als het machtigste wapen tegen fundamentele onwetendheid en tegen alle hindernissen. Het stopt het proces van foutieve waarneming en het bedekken van objecten, ja zelfs van de hele werkelijkheid, met een dikke laag ideeën. Het heft de kunstmatige scheiding tussen het 'ik' en 'de rest van de wereld' op en beëindigt daarmee ons isolement. Daarom wordt inzicht in de leegte gezien als het instrument voor de rechtstreekse, ogenblikkelijke en uiteindelijke bevrijding van het lijden.
De hoogste kennis, het inzicht in de leegte, heft de onwetendheid op en daarmee het lijden (maar niet de vreugde!).

4. De *afwezigheid* van inherent bestaan is gelijk aan de *aanwezigheid* van een eindeloze reeks mogelijkheden. Alle verschijnselen die door ons worden waargenomen, met hun oneindige hoeveelheid facetten en vormen, zijn slechts een fragment - een op dit moment te ervaren uitdrukking - van een veel grotere werkelijkheid, met een niet te beschrijven reeks varianten, die in de vorm van afhankelijk bestaan op elk moment manifest kunnen worden. Elke verandering van ook maar één van de invloedsfactoren als elementen, processen, het waarnemende subject, het waarnemingsproces, opent nieuwe 'formatiekanalen'.

5) Intellectuele activiteit is belangrijk, maar alleen bezig zijn met filosofische gedachtenconstructies helpt ons niet verder. Het vroom opvolgen van religieuze voorschriften ook niet. De ervaring leert, dat de meeste vooruitgang te boeken is door geestelijke scholing en meditatieve oefening gericht op het verkrijgen van diepere kennis van zuivere kwaliteit (chù, dit betekent zoveel als 'essentie' of ook wel 'inhoud', mensen met charisma hebben veel chù).

De niet-conventionele werkelijkheid
6. Kwaliteitsoverwegingen zijn ook van belang als we het niveau van onze conventionele werkelijkheid verlaten. De werkelijkheid die we met onze zintuigen kunnen bevatten is slechts één van de vele. Tibetaans-boeddhisten zijn ervan overtuigd dat het mogelijk is om onze huidige fixatie op de ons bekende conventionele werkelijkheid te verbreken en ons bewustzijn zo ver uit te breiden dat we andere werkelijkheden kunnen waarnemen en ons daarin zelfs met een eigen identiteit kunnen bewegen.
Om te voorkomen dat we onszelf overvragen en gedesoriënteerd raken, beperken we ons in onze traditie allereerst door een ingang naar een andere werkelijkheid te vinden die goed gedefinieerd is en waarvan nauwkeurige beschrijvingen bestaan. Daarvoor moeten we nauw samenwerken met iemand die deze ingang al heeft en als leraar kan optreden. Leraar en leerling putten dan uit een gemeenschappelijke voorraad beschrijvingen en symbolen die verband houden met die andere werkelijkheid. De leerling zal alle sleutels en stukjes informatie die hij krijgt aanvankelijk alleen binnen de grenzen van zijn eigen conventionele werkelijkheid kunnen begrijpen en interpreteren. Maar dat geeft niet: met enige ondersteuning en doorzettingsvermogen ontwikkelt zich na verloop van tijd een ander begrip, een directe en deugdelijke waarneming van de niet-conventionele werkelijkheid. De methoden om dit te bereiken worden in het Indo-Tibetaans boeddhisme onder de noemer *tantra* of *vajrayana* overgeleverd.
Het beantwoorden van de vraag of zo'n werkelijkheid eigenlijk wel bestaat, staat daarbij niet voorop. Dit punt kan uiteindelijk toch alleen maar door eigen ervaring opgehelderd worden.
Iedereen moet elke stap zelf zetten. Ook hier gaat het niet om magie of verlossing.

7. De brug, een gemeenschappelijke noemer tussen de twee werkelijkheden, brengt ons weer terug bij het thema 'leegte'. Het inzicht

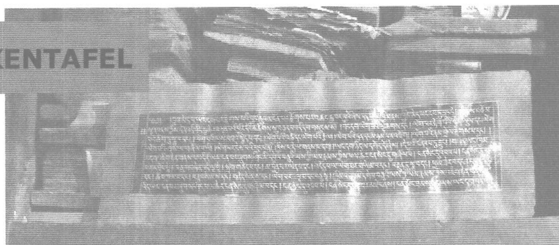
dat de verschijnselen die ons omringen niet inherent bestaan, is de voorwaarde voor elke volgende stap.

Symbolen
Vanuit Tibetaans gezichtspunt zijn symbolen tekens die we gebruiken om ons te herinneren aan de wisselwerkingen tussen het innerlijk en het uiterlijke, tussen mentale activiteit en materiële verschijningsvorm, zodat we die wisselwerkingen duidelijker kunnen herkennen. Deze bewuste herkenning stelt ons vervolgens in staat de werkelijkheid te beïnvloeden – ook in haar toekomstige ontwikkeling. In dit licht bezien kunnen alle elementen van waarneming symbolen of tendrel zijn, er bestaat geen wezenlijk verschil tussen andere en de gangbare, algemeen gebruikte symbolen.
Een voorbeeld: als een Tibetaan, in een willekeurige symbolische context op de kleur wit stuit, maakt dat meteen een stroom associaties los. Afbeeldingen van Boeddhavormen, witte kha-tags (ceremonieel aan te bieden zijden shawls), krijttekeningen, vaatwerk, substanties als melk, yoghurt en witte rijst die gebruikt worden bij rituelen - dat alles staat voor zuiverheid, vrede, bevrijding, goedheid en geluk.

Als veel mensen die tot een bepaalde culturele groep behoren het erover eens worden een teken als een symbool voor bepaalde mentale inhouden of energievormen te beschouwen, dan is voor hen dit symbool effectief en is het effect ervan gebaseerd op herinnering, vertrouwen en de versterkende werking van herhaling.

Symbolen gebruiken en rituelen uitvoeren betekent niet toveren in het wilde weg; het is energiek maar fijngevoelig te werk gaan met de gegeven krachten en omstandigheden - om het bestaande netwerk met 'mogelijke' draden uit te breiden.

DE BOEKENTAFEL



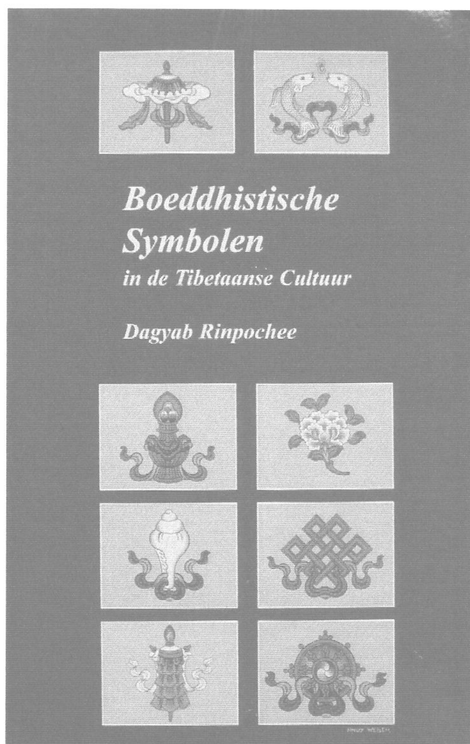
Boekenkast over symbolen

Als je op zoekt bent naar Nederlandse boeken waarin boeddhistische symbolen uitgelegd worden, zijn onderstaande boeken een aanrader. Het boek van Dagyab Rinpoche is de absolute aanrader, omdat de symbolen niet alleen kort uitgelegd worden, maar ook binnen de Tibetaanse cultuur en het Tibetaanse gedachtegoed geplaatst worden.

Veroni Steentjes

Dagyab Rinpoche
Titel: Boeddhistische symbolen in de Tibetaanse cultuur
Nederlands, 161 pagina's, Uitgeverij Maitreya, Nederlandse vertaling 1998 van Regine de Kort

Wie weleens een tentoonstelling van Tibetaanse kunst bezoekt of films over Tibet ziet, weet dat het Tibetaans boeddhisme doortrokken is van een kleurrijke symboliek. Voorwerpen variërend van de rechtsdraaiende hoornschelp tot de overbekende lotusbloem of de veel minder bekende hoekige oorringen van de koningin. Wat betekenen al die tot de verbeelding sprekende symbolen?
In deze fascinerende bundel bespreekt Dagyab Rinpoche de negen bekendste groepen Tibetaans-boeddhistische symbolen. Hij



verklaart niet alleen hun betekenis, maar maakt ook zichtbaar hoe ze fungeren als een brug tussen onze binnen- en buitenwereld, een wegwijzer zijn naar de uiteindelijke werkelijkheid. Via deze symbolen krijgen we toegang tot een reservoir van diepzinnige, gedurende duizenden jaren gegroeide kennis. De zeer eerwaarde Loden Sherap Dagyab Rinpoche werd geboren in Tibet. In de jaren zestig emigreerde hij naar Duitsland, waar hij nog steeds woont en aan de Universiteit van Bonn Tibetaanse en boeddhistische studies doceert. Het boek wordt ingeleid door prof. R. A.F. Thurman.

****

Eva Rudy Jansen
Titel: Het Boeddha Boek, Boeddha's, Godheden En Rituele Symbolen
Nederlands, 96 pagina's Gottmer Uitgevers Groep bv. uitgifte: mei 1995

De beeldentaal van het boeddhisme, speciaal het Mahayana- en Tantrayana boeddhisme, is rijk aan symboliek. In landen als Nepal en Tibet is speciaal voor religieuze doeleinden een schat aan kunstwerken geproduceerd, waarvan de schoonheid steeds meer ook tot onze westerse landen doordringt. Bij diegenen, die in meer dan alleen oppervlakkige schoonheid geïnteresseerd zijn, roepen de beelden en voorwerpen allerlei vragen op naar de betekenis van de diverse figuren, hun houdingen, de attributen en symbolen.
Dit boek biedt de mogelijkheid tot een eerste nadere kennismaking. In een zo kort bestek is werkelijke volledigheid natuurlijk uitgesloten. Binnen deze beperking geeft 'Het Boeddha-boek' niettemin, na een beknopte inleiding over het boeddhisme zelf, een ruim overzicht van de meest voorkomende figuren en symbolen. Ieder afzonderlijk item is duidelijk afgebeeld en voorzien van een korte uitleg van de betekenis. Het alfabetische register maakt opzoeken extra gemakkelijk.
Het boeddhisme heeft steeds meer aanhangers buiten zijn oorspronkelijke verspreidingsgebied gekregen, ook in het westen. Een van de redenen daarvoor is dat het van zijn aanhangers niet het geloof in een bepaalde god verwacht. Het boeddhisme wijst erop dat het individu tot verlichting kan komen aan de hand van een overkoepelend waardesysteem en praktische voorschriften voor een goed leven.

****

Auteur: T. Blau en Co-auteur: M. Blau
Titel: Boeddhistische symbolen
Nederlands , 252 pagina's, Ruitenberg Boek, uitgifte: december 2004

Dit boek geeft een overzicht van de 150 belangrijkste symbolen uit het boeddhisme, voornamelijk uit het Tibetaans-boeddhisme. Het boek getuigt mede van de rijke culturele erfenis van Tibet, een land waarvan de cultuur al meer dan 50 jaar stelselmatig door China wordt verwoest. In de westerse wereld blijven de culturele schatten van Tibet echter bewondering afdwingen.
Kort wordt de geschiedenis van het Tibetaans-boeddhisme besproken, waarna een hoofdstuk wordt gewijd aan de verschillende Boeddha's (volledig verlichte wezens) en bodhisattva's (zij, die de verlichting willen bereiken voor het welzijn van alle levende wezens). Van alle Boeddha-vormen die besproken worden, zijn afbeeldingen opgenomen met een korte verklarende tekst. Er wordt aandacht besteed aan de verschillende attributen die zij vasthouden, de mudra's ('heilig gebaar' waarmee uitdrukking wordt gegeven aan innerlijke wijsheid) en de asana's (rituele lichaamshoudingen die een bepaalde energie uitdrukken). Alle attributen, mudra's en asana's worden later in het boek aan de hand van een afbeelding verder uitgewerkt.
De auteurs kregen hun grote belangstelling voor de Tibetaanse religie en cultuur met de paplepel ingegoten. Zij brachten enige tijd door bij de Tibetanen die in India in ballingschap leefden en ze ontmoetten de Dalai Lama.

De Boeddha als concentratiepunt

'Mediteer niet op een Boeddhabeeld door er naar te kijken, want dan train je je oogbewustzijn en train je niet je geest, wat wel de bedoeling is."

Citaat: Gelek Rimpoche

Een zeer bekend voorbeeld van een symbool is een Boeddha beeld. In onderstaand artikel staat informatie uit het transcript Gom van Gelek Rimpoche over het mediteren op een Boeddha beeld. Het concentreren op een Boeddha beeld levert veel voordelen op. Alleen vergt het de nodige oefening om de Boeddha voor je te zien. Rimpoche geeft aan wat hierin wel en niet belangrijk is.

Veroni Steentjes

Mediteren op een Boeddha

Volgens boeddhistische leringen wordt aanbevolen om op het fysieke lichaam van een Boeddha te mediteren, dus je mediteert niet op een beeld, tekening, poster of op een foto van de Boeddha, maar op het echte fysieke lichaam van de Boeddha.

Door je hier op te concentreren, verzamel je een enorme hoeveelheid goed karma – Lucky karma,

omdat de Boeddha één van de beste en hoogste velden van verdienste is.

Je hebt een onderwerp gevonden aan wie je kunt offeren en waarvoor je neerbuigingen kunt doen met lichaam, spraak en geest. In zijn aanwezigheid kun je al je negativiteiten en negatief karma zuiveren. Je kunt je verheugen en verzoeken en gebeden tot hem richten. Je kunt aan hem denken als persoon, iemand waar je tegen kunt praten en een mentale dialoog mee kunt hebben. Door dat te doen en door je eigen spirituele vooruitgang, kun je zo zelfs leringen en informatie krijgen.

Concentratiepunt vinden

Als je concentratiemeditatie (zhine) leert, zal je concentratiepunt vaak een mentaal beeld van de fysieke vorm van de Boeddha zijn. Iedere grote Tibetaans-boeddhistische leraar beveelt dit aan. Gebruik een Boeddha vorm die er al is. Waarom? Het helpt je om intelligent geloof en vertrouwen te ontwikkelen.

Als je wilt mediteren op het beeld van de historische Boeddha zoek dan een mooie afbeelding. Kijk er zorgvuldig naar, zo lang je het nodig hebt. Tracht een beeld op te bouwen in je geest. Mediteer dus niet op een Boeddhabeeld door er naar te kijken, want dan train je je oogbewustzijn en train je niet je geest (bewustzijn) zoals de bedoeling is. Om met de geest te werken, moet je een mentaal beeld van de Boeddha hebben. Bouw dus eerst het beeld op, een algemene basis van het fysieke beeld van de Boeddha is voldoende.

Focussen op helderheid van het object wordt niet aanbevolen. Bouw het beeld eerst algemeen op met het hoofd, de handen, de benen en een algemene structuur. Rimpoche noemt dit de gele klomp of de klont. Zoom niet in om te zien welke kleur de ogen zijn en hoe hij de handen houdt etcetera. Een algemeen beeld hebben is voldoende. Als je toch op de details ingaat, zal dat een hindernis kunnen worden.

Probeer gewoon het beeld vast te houden, probeer bij het beeld te blijven. Hoe klunzig het ook moge zijn, concentreer je daarop. Als je

een specifiek onderdeel van het lichaam vindt zoals een oog, neus of voet dan kun je daarop concentreren. Als je dat onderdeel verliest, ga dan weer naar het algemene beeld terug.

Als je mediteert op de Boeddha in de gele kleur, maar je geest vertelt en toont je een rode Boeddha, dan is het niet goed. Als het beeld dat je voor je hebt verandering ondergaat, als bijvoorbeeld het beeld gaat lopen, dan wordt aanbevolen om niet je gedachten te volgen maar je te concentreren op het oorspronkelijke meditatieobject.

Wat is volmaakte meditatie?
Waar je naar op zoek bent is om een staat van samadhi of meditatief evenwicht te bereiken. Hiervoor moet je twee kwaliteiten combineren:
1. helderheid en scherpte van de geest, een heldere levendige dynamische intensiteit.
2. een volledig eenpuntig gerichte concentratie.
Sommigen zeggen dat je de onderstaande twee kwaliteiten daaraan moet toevoegen:
3. vreugde
4. helderheid van het object

Lama Tsongkhapa vindt echter niet dat die twee laatste kwaliteiten toegevoegd moeten worden. Hij geeft aan dat als je over helderheid spreekt er twee typen zijn, die niet te vergelijken zijn zoals appels en peren.
1. De helderheid van de geest die zich concentreert.
2. De helderheid van het object waarop je je concentreert.
De helderheid van de geest is waar je aan moet werken, dus niet aan de helderheid van het object waarop je mediteert.

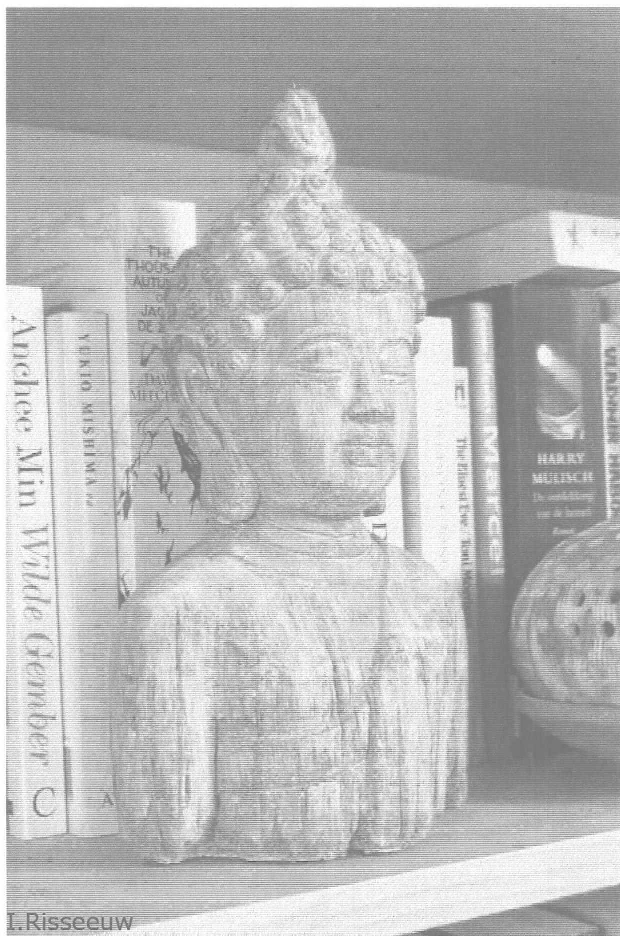
Voor de helderheid van de geest wordt het voorbeeld gegeven van foutloos, schoon en helder kristal, vrij van vervuiling en geheel zuiver.
Voor de helderheid van het object waarop je concentreert wordt het volgende voorbeeld gegeven: Je kijkt niet alleen naar bijvoorbeeld een pilaar, maar je kijkt diep en nog dieper in de pilaar in de subtielste compositie, zodat je helder iedere atoom in die pilaar kunt zien.

Lama Tsongkhapa zegt:
'Helderheid van het object is onderdeel van de kwaliteit van een heldere geest. Dus is er geen reden waarom je helderheid van het object moet toevoegen. Wat betreft de vreugde, dat is het resultaat van deze meditatie, dus dat hoeft ook niet toegevoegd te worden.'

Bron: Gelek Rimpoche, Gom, a course in meditation



Beeld van mijn goeroe



I.Risseeuw

In de Utrechtse Sangha bestuderen we sinds een half jaar het eerste boek van de Lam Rim. Bij het beoefenen van de Ganden Lha Gyema gaat het om het ontwikkelen van een persoonlijke relatie met de Boeddha of met een van Boeddha's vele verschijningsvormen en daarbij komen heel wat vragen op me af.
Hoe krijg ik contact met dat hele pantheon van Boeddha's, Bodhisattva's en beschermers? Welk Boeddhabeeld spreekt tot mij? Met welke beelden of afbeeldingen ervaar ik affiniteit? Wat kan ik als Westerse vrouw met dat hele veld van verdienste waar ik voornamelijk mannelijke figuren tegenkom? Figuren die niet uit mijn cultuur voortkomen. Wat is mijn cultuur op spiritueel gebied? De Christelijke beelden zijn voor mij verstoord door alle vervormingen van de Christelijke kerk. Welk beeld kan ik wel omarmen? En concreet; hoe geef ik vorm aan mijn eigen altaar?

Inez Risseeuw

Boeddha in de Big Bazar
Ik loop door de Big Bazar op zoek naar zakdoekjes en goedkope schriften. Om me heen onafzienbare schappen met dingen waaraan een mens geen echte behoefte heeft maar die hij of zij toch overweegt om te kopen. Afgelopen zaterdag zijn we tijdens de Jewel Heart bijeenkomst bezig geweest met het visualiseren van een eigen Boeddha(voor)beeld. Met de geur van plastic in mijn neus blijf ik plotseling staan voor een serie identieke Boeddhabeelden, van gegoten beton. Hoewel, als ik beter kijk is er wel degelijk verschil tussen de Boeddhabeelden. Eén boeddha in het bijzonder trekt mijn aandacht. Zijn gezicht is vredig, zacht, liefdevol. Zijn onderkant is ruw; het afgietsel van de ruwe structuur van verweerd hout dat jaren heeft liggen verteren. De nerven zijn kloven, vereeuwigd in beton.
Ik buk. Het beeld is zwaar. De prijs een lachertje. Ik zet het weer terug en loop door om mijn schriften en mijn zakdoekjes af te rekenen. Terwijl ik in de rij voor de kassa sta, omringd door dreinende kinderen en moeders met haast, twijfel ik of ik terug moet gaan. Ik doe het niet, want ik heb geen zin om opnieuw voor de kassa te moeten wachten.

Boeddha voor de ramen
Drie dagen later ben ik 's avonds op weg naar een vrouw uit mijn buurt die ik probeer bij te staan. Ze staat op de rand van een psychose. Haar toestand grijpt me aan. Het herinnert me aan de tijd dat ik zelf worstelde om op de aarde te blijven staan. Ik weet nog hoe angstaanjagend het was. Hoeveel pijn ik had. Hoe eenzaam het was. Terwijl ik door de donkere straten naar haar huis loop, wens ik vanuit de grond van mijn hart dat ze overeind mag blijven, zichzelf niet verliest. Dat ik haar daar een beetje bij kan helpen. Ik doe een schietgebedje dat ik stevig mag blijven op een manier die haar steun kan geven. Ik kijk omhoog. In een raam boven in een flat zie ik

het silhouet van een Boeddha afgetekend tegen het licht in het vertrek. Toeval? Ik kies ervoor dit als een teken te zien van steun. Als een knipoog van boven. En ik voel hoe ik rustig word en stevig als de rots die mijn wankelende kennis nodig heeft. Op dat moment ben ik innig dankbaar voor alle Boeddha's die overal op vensterbanken en in ramen staan. Modeverschijnsel of niet. Dankzij die overvloed aan stenen, houten, metalen, plastieken, zilverkleurige en kermisachtige Boeddha's ben ik mede vertrouwd geraakt met het silhouet. Ik ben ervan doordrongen geraakt als het spreekwoordelijke papier dat door olie wordt doordrenkt.

Een gouden draad

Twee dagen later ga ik terug naar de Big Bazar. Het ene beeld met de verweerde basis en het zachte gezicht staat er nog.
Nu staat het in mijn boekenkast. Ernaast staat een soort stupa-vormig ding van keramiek met gaatjes, waaronder ik waxinelichtjes brandt. De lichtvlekjes sproeien over het Boeddhagezicht en de boeken heen. Aan de andere kant staat een wierookbrander waarin ik soms wierook aansteek.
Ik heb me afgevraagd welke offergaven ik kan doen en heb me gerealiseerd dat in onze maatschappij, waar spullen bijna niets meer kosten, aandacht en tijd het kostbaarste is wat ik te geven heb. Daarom probeer ik aandacht te besteden aan de dingen waar ik van houd. Buiten aan de eerste bloesem, het zingen van de eerste merels. De eerste anemonen van de markt. Dagelijkse gedachten aan deze ijle maar magische, groeiende band. Ik moet daarbij aan de woorden van een songtekst denken van Tori Amos; 'Threads that are golden don't break easily'.

Het zingen van de eerste merels.



Een beeld uit mijn vroegste jaren

Tijdens de daarop volgende meditatie met mijn Jewel Heart Sangha probeer ik voor het eerst een beeld op te roepen van mijn goeroe. Ik zie de geaarde gestalte van Gelek Rinpoche, zijn gemoedelijke bemoedigende glimlach. Ik weet dat ik al een band met hem heb sinds ik voor het eerst over hem las in 2001. Toch denk ik niet dat hij mijn goeroe is. Ik weet niet waarom. Misschien omdat hij een man is en ik nu eenmaal een schreeuwende behoefte heb aan een vrouwelijk voorbeeld.
Even later komt een beeld in me op waar ik al lang niet meer aan heb gedacht. Het is een beeld dat al in me bestaat sinds ik nog een heel klein meisje was.

Zwarte beschermster

In het verleden heb ik haar vaker gezien. Ze is een stokoude vrouw met gebarsten en gekloofde voetzolen, op de rand van de dood. Haar zwarte haar is doorweven met grijs. Haar handen zijn gelooid, haar polsen zijn stokjes, maar als ze mijn handen vastpakt zijn ze van ijzer. In haar ogen fonkelt een mild en ondoofbaar vuur. Ze zit niet op een troon maar op de aarde, haar tenen in de grond. Voor haar is een vuur, waarin onder de as nog gloed schuilt. Dieren staan aan haar zijde, een vos, een wolf, een kat. Op haar schouder zit een kraai of een raaf. Ze heeft een diepgaand inzicht in de natuur en kijkt dwars door de dingen heen. Deze dame is niet mals, zo heb ik ervaren.

Vele namen

Door de jaren heen heb ik geprobeerd meer over haar te weten te komen in boeken over godheden en godinnen.
Zo kwam ik te weten dat ze in de meeste culturen voorkomt. In sommige Christelijke tradities wordt ze vereerd als de zwarte Madonna

en sommigen hebben haar in verband gebracht met Maria Magdalena. In de Joodse Kabbala is ze de Schechina, de echtgenote van God. Op het moment dat God Adam en Eva uit het paradijs verjaagt komt ze in opstand tegen haar hardvochtige echtgenoot en kiest ze ervoor uit mededogen met de bannelingen mee te gaan.
In het Hindoeïsme wordt ze Kali genoemd of Devi. In het Tibetaans Boeddhisme heet ze Palden Lhamo. In de cultuur van de Roma schijnt ze Sara Kali te hebben geheten en de gedaante die ze daarin aanneemt lijkt nog het meeste op wat ik heb gezien.
Vaak is haar aanwezigheid omgeven met duister of schaamte. Soms ook is ze afschrikwekkend, een beetje zoals ze was toen ze de eerste keer aan mij verscheen. Maar in de loop der jaren is ze voor mij persoonlijk steeds vertrouwder geworden, steeds troostrijker, bemoedigend, betrouwbaar als een rots.
Als ik google op haar Tibetaans Boeddhistische naam, Palden Lhamo, lees ik dat ze bij uitstek de beschermer is van de Gelugpa traditie, persoonlijk beschermer van Tsongkhapa en van de Dalai Lama.

Mijn demon voeden
Een van mijn Sanghagenoten vertelt me over een boek 'Feeding your demons' van Tsultrim Allione. In het boek vertelt de schrijfster over de verschijning van een zelfde soort donkere oude vrouw, in de periode van haar leven dat ze haar dochtertje verliest. Haar beschrijving klopt met die van mij en het klopt ook dat haar verschijning verbonden is met diepe rouw. In haar boek 'feeding your demons' beschrijft ze een meditatieoefening die ch'od werd genoemd wat 'doorsnijden' betekent. Hij werd ontwikkeld door een vrouwelijke boeddhistische leraar uit de elfde eeuw die Machig Labdrön heette. De ch'od beoefening bestaat eruit dat je je pijn, verslaving, woede of andere negatieve energieën de vorm aan laat nemen van een levend wezen; een zogenaamde demon, en dat je de demon voedt met wat die ten diepste nodig heeft. De meditatie heeft dezelfde structuur als de Ganden Lha Gyema.
Als ik de meditatieoefening doe die ze beschrijft verandert mijn demon in een raaf en verschijnt opnieuw dezelfde oude vrouw. De dagen erna ervaar ik een lichtheid die ik alleen ken uit sommige periodes in mijn jeugd. Alsof ik me ineens nergens zorgen meer over hoef te maken.


Susan Boulet: Sara Kali
Bron: internet

Portret boven mijn bed
Jaren geleden vond ik een boek met schilderijen van Susan Boulet waarin een afbeelding stond van Sara Kali. Ik heb er toen een kleurenkopie van gemaakt. Het lag alweer jaren op zolder, ingelijst en wel.
Dit portret benadert nog het dichtst de verschijning van mijn oude zwarte vrouw.
Ik heb het daarom weer van zolder gehaald en opnieuw een plaats boven mijn bed gegeven.
Van de Ganden Lha Gyema heb ik een eigen vertaling gemaakt die aansluit bij het beeld dat ik in de loop van tijd van haar gekregen heb.

Zoektocht gaat door
Na mijn meest recente ontdekkingen blijf ik achter met een gevoel van ontroering en diep ontzag. En weer een heleboel nieuwe vragen.
Wie ben ik dat ik zo'n beschermster krijg? Kan ik er wel van uit gaan dat dit mijn beschermster is? Kan ik hierin zomaar op mijn gevoel vertrouwen?
Mijn gevoel zegt ja. Ik voel een echte band met deze verschijning, een echte warmte welt in me op als ik aan haar denk. De band heeft me een groter gevoel van rust gegeven, van opgewassen zijn tegen wat het leven me voor de voeten werpt.
Maar ook verlangen haar steeds beter te leren kennen. Ik ben nieuwsgierig naar meer informatie, zodat ik mijn eigen beeld van haar steeds verder kan verdiepen en verfijnen.

Dus mocht iemand deze verschijning herkennen of meer weten over de ch'od beoefening of over Machig Labdrön, dan hoor ik graag van je. 🏯

Verandering van perspectief

voorbeelden die je wat leren

Een voorbeeld is vaak iemand waar je tegenop kijkt, die dingen bereikt heeft die je zou willen bereiken of kwaliteiten heeft die je zelf nog niet hebt, zoals bijvoorbeeld een leraar. Soms komt hulp hierbij echter juist uit een compleet tegengestelde richting, maar is een verandering van perspectief nodig om dit in te zien.

Gerard van den Dobbelsteen

Het kiezen van personen die als een voorbeeld of rolmodel voor je kunnen dienen, gaat van nature vrij gemakkelijk. Met sommige mensen heb je die ene bepaalde klik, je gevoel zegt dat het een bijzonder persoon is, of iemand bezit de kwaliteiten die jij zelf graag zou willen hebben. Het is daarom ook een voor de hand liggende keuze om je eigen leraar als voorbeeld te zien, omdat je weet dat deze persoon je veel kan leren. Ten minste, als het gaat om het bijbrengen van kennis en het laten zien hoe je dingen op een goede manier doet. Shantideva geeft in zijn Bodhisattvacharyavatara (The bodhisattva's way of life) echter ook een andere kijk op het vereren van degenen die je iets kunnen leren...

Belang van een leraar

In "The Four Mindfulnesses" poneert Gelek Rimpoche de vraag of een leraar noodzakelijk is op het pad en geeft daarop zelf het antwoord: 'Het antwoord dat door de Boeddha en alle meesters na hem gegeven is, is *Ja, altijd.* De eenvoudige reden waarom ze ja zeggen is omdat we informatie, kennis en know-how nodig hebben. We hebben een gids, sturing en een rolmodel nodig. We zouden kunnen zeggen: "Informatie is aanwezig in boeken en tegenwoordig ook op het internet. Type maar leraar in in een zoekmachine en je krijgt vanzelf alle antwoorden. Dus waarom is het zo belangrijk?" Als ik het hier over informatie heb, dan gaat het niet alleen om informatie over wat iets is, maar over informatie die gelinkt is aan de spirituele krachten. De leraar is de ruggengraat van onze spirituele beoefening. Hij is iets waar we op kunnen vertrouwen voor onze toekomst, voor onze toekomstige levens. Het is onze connectie met de verlichte wezens; de brug tussen ons, de niet-verlichten, en de verlichte gemeenschap. Je leraar kun je zien als een vergrootglas, dat er voor zorgt dat zonne-energie wordt omgezet in vuur in een hoopje


Bron:internet

stro. Het vergrootglas zorgt voor de focus en voor de kracht om de energie te versterken. De leraar is niets anders dan jouw object van toevlucht; Boeddha, dharma en sangha. Zijn lichaam wordt gezien als sangha, zijn spraak als dharma, en zijn geest als Boeddha.'

Zuiverheid

Een goede leraar kan een voorbeeld voor je zijn. Maar het gaat verder dan dat. Gelek Rimpoche: 'De leraar is een manifestatie van de verlichte wezens, bedoeld om jou, het individu, te dienen. Als je een leraar op deze manier kunt

zien, ontwikkel je bewondering en respect. Daarom moet je de leraar in jouw eigen perceptie zien zo zuiver als een Boeddha. Deze creatie van onze perceptie is eigenlijk het creëren van verlichting voor onszelf. Hoe de realiteit ook is, verander je perceptie, zodat het uiteindelijk zuiver wordt voor jou. Als je naar iets kijkt vanuit een 'fouten'-perspectief, dan zul je ook veel fouten zien, als je naar iets kijkt vanuit een zuiver perspectief, dan zul je ook de goede dingen zien.' Dit betekent overigens niet dat je niet eerst een leraar gecontroleerd mag hebben. 'Wat je ook moet doen om de kwaliteiten en fouten van een persoon te testen, doe dat voordat je hem als je leraar neemt. Naderhand moet je dit niet meer doen. Als je dit niet controleert, kun je veel problemen krijgen.' Maar op het moment dat je voor een leraar hebt gekozen, is het voor je eigen bestwil om hem te zien als een zuivere Boeddha. Gelek Rimpoche haalt de woorden van Kyabje Ling Rimpoche aan om dit te verwoorden: 'Ik zeg niet dat de leraar wel of geen problemen heeft. Ik zeg dat, of de leraar wel of geen problemen heeft, dat dat zijn probleem is. Wat ik wil is voordeel. Ik wil voordelen, geen nadelen. Ik wil het voordeel een volledige verlichte Boeddha te worden, en daarom kijk ik naar de leraar als een volledig verlichte Boeddha, voor mijn eigen voordeel. Ik heb geen nadelen nodig.'

Perspectief

Wanneer je deze lijn van denken doorzet; zou het dan misschien niet goed zijn om je perspectief op anderen zodanig te veranderen, dat je ze ook kunt gaan zien als Boeddha's. Deze gedachtegang is precies datgene wat Shantideva aangeeft in het hoofdstuk over geduld beoefenen in zijn 'Guide to the Bodhisattva's way of life (Bodhisattvacharyavatara)': 'Ik zou blij moeten zijn vijanden te hebben, want ze helpen me in mijn gedrag richting Verlichting'. Gelek Rimpoche zegt hierover: 'Voor het beoefenen van geduld heb je iemand nodig die je irriteert. Mensen zullen je meer irriteren als ze het verlangen hebben om je pijn te doen. Als ze je willen helpen, zoals bijvoorbeeld een dokter, dan zul je geen geduld ontwikkelen. Je zult geen boosheid genereren ten opzichte van je eigen dokter, want deze probeert je te helpen. Hooguit zul je zeggen dat je het niet eens bent met zijn behandelwijze en weg gaan. Een vijand echter probeert je kwaad te doen, en daardoor biedt hij je de mogelijkheid om ofwel boosheid en haat te ontwikkelen, ofwel om geduld te ontwikkelen. In die zin is je vijand dus je helper. Hij helpt je omdat hij je de mogelijkheden biedt. Daarom zou je niet alleen niet boos moeten worden op je vijand, maar je moet hem zelfs zo behandelen alsof hij je spirituele meester, je ouders, of zelfs de Boeddha zelf is. Wat doet de Boeddha? Hij geeft je een richting, een pad, en helpt je om bodhimind te ontwikkelen en zelf een Boeddha te worden. En wat doet je vijand? Hij biedt je dezelfde mogelijkheden, dus is hij bijna hetzelfde als een Boeddha voor je. Zover gaat Shantideva in zijn uitleg.'

Irritante personen

Over het algemeen proberen mensen respect voor elkaar te hebben. Mensen willen elkaar geen pijn doen, of er moet onderling wat voorgevallen zijn, maar over het algemeen gaan mensen toch gewoon hun eigen gang en bemoeien ze zich met hun eigen zaken. Het maakt het voor ons lastiger om geduld te beoefenen. Shantideva geeft het voorbeeld van bedelaars; bedelaars zijn er genoeg in deze wereld, dus vrijgevigheid kun je altijd wel beoefenen. Maar iemand vinden die me echt kwaad wil doen, dat is toch al een stuk lastiger. Daarom zouden we juist deze irritante, vervelende personen moeten zien als een geschenk; als een kans om geduld te kunnen beoefenen. Toen de grote Indiase geleerde Atisha in de twaalfde eeuw werd gevraagd om in Tibet les te komen geven, nam hij zelfs een persoonlijke lastpost mee. Dit was een persoon die de hele tijd zeer respectloos met Atisha omging. De Tibetanen vonden dit schandalig en probeerden hem om te kopen om terug te gaan naar India. Als lastpost zijnde nam hij natuurlijk gretig het goud van de Tibetanen aan, maar ging niet weg. Toen Atisha erachter kwam dat de Tibetanen zijn knecht probeerden om te kopen, zei hij ze: "Jullie proberen mijn voorwerp van geduld weg te sturen." Hij liet ze de persoon dan ook nooit terug naar India sturen.

Bronnen:
Gelek Rimpoche - The Four Mindfulnesses
Gelek Rimpoche - Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life (chapter 6)

Organiseren van het bezoek van de Dalai Lama is goeroedevotie oefenen

De Dalai Lama geeft dit jaar les in de Ahoy in Rotterdam, van 10 tot 12 uur over 'De Drie Hoofdzaken van het Pad' en van 14 tot 16 uur over 'Welzijn, Wijsheid en Compassie; een pleidooi voor een seculiere benadering'. Jewel Heart werd gevraagd om de organisatie van deze dag op zich te nemen. Hans Op Den Buijs en Nicole van den Wildenberg pakten de uitdaging aan. Cleo Melis en Henk Dolfing helpen mee met de uitvoering van de organisatie van dit bezoek. Wat doet zoiets met je?


©Peter van Wanrooy

Mariët Mensink

Henk vertelt dat hij zich heel opgewonden voelde toen hij hiervoor gevraagd werd. "Het voelde als een hele eer, hemels, en ik was erg enthousiast. Gaandeweg blijkt het werk heel aards te zijn. Wat mij weer eens laat zien wat de manier van kijken naar het leven met je doet. Het is ontnuchterend om te zien dat een man als de Dalai Lama, een man die vol compassie in het leven staat, uitgebreid beveiligd moet worden om zich te wapenen tegen allerlei dreigingen

Het werk is echter heel mooi en leuk om te doen, omdat we met een club enthousiaste mensen werken die er veel tijd insteken om er iets moois van te maken, vooral Hans en Nicole, de coördinatoren, zijn er erg druk mee. Het

gaat om tweehonderd vrijwilligers die je binnen de juiste structuren moet zien te krijgen, wat een mooie uitdaging is.

Waar ben ik aan begonnen?

Cleo hoorde van Nicole dat de Dalai Lama kwam en dat zij en Hans dat mee organiseerden. Ik was meteen enthousiast en zei: "Laat maar weten als ik wat kan doen". Ik heb een paar keer les mogen hebben van de Dalai Lama. Mee mogen helpen is een eer. Het geeft me de mogelijkheid tot goeroedevotie en ik help er aan mee dat anderen hem kunnen zien.
Maar ik wist niet waar ik aan begon. Ik heb een drukke baan als manager in een AZC waar we gewend zijn om bij bijvoorbeeld het openen van komt alles heel nauw. Het is erg spannend, want je kunt het nog zo goed voorbereiden, maar het gaat toch vaak anders dan je denkt.

Dharma beoefening

Alle vrijwilligers zijn heel enthousiast. Ook al kun je niet alle lezingen meemaken, je staat er. Voor het keiharde werken van zowel Hans als Nicole en vooral voor de deskundigheid van Nicole in haar rol heb ik veel bewondering. Er doen zeker twintig Jewel Hearters mee.
We werken samen met de andere Tibetaans-boeddhistische sangha's in Nederland wat een band schept. We doen met elkaar Dharma beoefening en helpen mee om mensen met de Dharma in contact te brengen.

Het is een goede boeddhistische oefening: ik moet beginnen met een positieve motivatie, in het hier en nu blijven, alert zijn, goed analyseren, contact maken, ook met de problemen, geduld oefenen, vertrouwen hebben en enthousiast doorwerken.

een nieuw AZC voor 400 tot 800 mensen in korte tijd wat te moeten neerzetten. Ik kan snel zien wat wel en niet nodig is. Maar hier gaat het om 14000 mensen en is er een ochtend- en een middagprogramma, met verschillende stromen mensen. Het is een geweldig grote verantwoordelijkheid, dus ik dacht wel eens: "Waar ben ik aan begonnen?"

We hadden een teamvergadering van teamleiders en we verdeelden er de tien tot twaalf taken. Ik zou de Entree doen, de gasten ontvangen, met negen vrijwilligers, een fijn klein clubje. Toen bleef er een taak over, de Foyer met achtentwintig vrijwilligers. "Ach, die kan ik er wel bijhebben", dacht ik. Maar de taken groeiden uit en nu heb ik ongeveer vijftig vrijwilligers om aan te sturen. Dat betekent ook van vijftig mensen informatie verzamelen (iedere vrijwilliger wordt uitgebreid gescreend in verband met de veiligheid) en met vijftig mensen contacten onderhouden.

We maken overal draaiboeken voor, logistiek

Ik wil graag dienstbaar zijn aan mijn goeroe's, hun vriendelijkheid terugbetalen door hen te helpen. Soms is het goed om niet teveel te denken, maar er gewoon aan te gaan staan, het werk te doen. Het is een goede boeddhistische oefening: ik moet beginnen met een positieve motivatie, in het hier en nu blijven, alert zijn, goed analyseren, contact maken, ook met de problemen, geduld oefenen, vertrouwen hebben en enthousiast doorwerken.

Ik heb de Dalai Lama van heel nabij meegemaakt toen hij Jewel Heart in Ann Arbor opende. Zijn eenvoud en vriendelijkheid zijn zo echt, dichtbij of veraf blijft hij hetzelfde. Hij is heel bijzonder. Voor mij was vooral heel indrukwekkend hoe Gelek Rimpoche zijn goeroedevotie toonde, het diepe respect, de liefde en zorgzaamheid, de nederigheid. Het was heel puur. Rimpoche gaf mij het voorbeeld hoe je goeroedevotie kunt beoefenen. Door Rimpoche zag ik ook wat voor een grote leraar de Dalai Lama is.

Gelek Rimpoche, mijn voorbeeld

Als mij gevraagd wordt wie mijn voorbeeld binnen het boeddhisme is, komt meteen de naam van Gelek Rimpoche naar boven. Als ik aan hem denk, komt vanzelf een glimlach op.

Veroni Steentjes

Verbinding

Ik voelde sinds de eerste ontmoeting in 1999 een verbinding met Rimpoche toen ik toevlucht bij hem nam. Dat werd door de tijd heen versterkt door te werken met zijn transcripten, zijn woorden, zijn lessen. Hij vertaalt de woorden van de Boeddha naar deze tijd en plaats, zodat wij ermee kunnen werken.
Sommige mensen die niet naar de lessen en lezingen van Rimpoche gaan, geven aan weinig verbinding met hem te voelen. Ik begrijp dat niet zo goed: als je met zijn lessen werkt, werk je ook met hem.
Mijn spirituele ontwikkeling hangt af van mijn goeroe toewijding. Mijn leraar brengt me in contact met verlichte wezens en de verlichting. Natuurlijk hangt ook veel af van mijn eigen inzet. Ik moet het uiteindelijk toch zelf doen. Rimpoche verlicht me niet door met een toverstafje te zwaaien.
In de Ganden Lha Gyema wordt het treffend verwoord:

De basis voor alle vervolmaking en grondslag
voor het hele pad
is het volgen van een goede leraar.
Moge ik dit helder inzien
en hem volgen met hart en ziel.
Bron: Jewel Heart gebedenboek, Ganden Lha Gyema vers 1 grondslag van het pad blz.77

Lessen

Ik heb door de jaren heen enkele lessen en lezingen van Rimpoche bezocht in Nijmegen. Alleen ging ik fysiek snel achteruit waardoor naar Nijmegen gaan helaas niet meer mogelijk is. Zo af en toe neemt Rimpoche de moeite om naar me toe te komen, wat ik erg waardeer. Maar gelukkig is er nu digital dharma waar zijn wekelijkse Tibetaanse boeddhisme lessen terug te vinden zijn. Ik heb ook de Lam Rim studiegroep waardoor ik met zijn dharma werk bezig blijf.

Rimpoche in de beoefening

Ik beoefen de Ganden Lha Gyema en witte Tara. Tijdens het visualiseren van de historische Boeddha of Je Tsongkhapa visualiseer ik mijn leraar in de vorm van de Boeddha of Je Tsongkhapa. Het gezicht is dus het gezicht van mijn leraar, Gelek Rimpoche. Als ik aan Rimpoche denk, word ik altijd blij van binnen en komt er automatisch een glimlach op mijn mond. Dat helpt me als ik het zwaar heb. Door hem zo in de beoefening te verwerken, behoud ik ook mijn verbinding met hem. Ook helpt het me dat Rimpoche zelf ook een lastig lichaam heeft, maar daar zijn leven niet door laat bepalen.

Voorbeeld

Rimpoche is een voorbeeld voor me. Als ik bedenk wat hij allemaal verloren heeft door de Chinese invasie en zie hoe hij in het leven staat en wat hij door de jaren heen heeft opgebouwd, heb ik enorm veel respect voor hem. Hij moest vluchten uit Tibet en zich in India opnieuw settelen. Daarna ging hij naar Amerika toe en moest opnieuw aan een andere taal en cultuur wennen.
De dharma is in hem aanwezig als een gewoonte. Zijn leven staat in het teken van de dharma delen. Door zijn inzet, en dat van andere Tibetaans boeddhistische leraren, kon ik als westerling met het boeddhisme in aanraking komen.

Rimpoche is voor mij een Tibetaanse leraar met een westerse visie. Het staat als een paal boven water dat hij een traditie met zich meedraagt. Hij is een eindeloze bron van kennis en ervaring van de boeddhistische traditie. Hij is voor mij

authentiek in die zin dat hij onvoorwaardelijk trouw is aan traditionele teksten, commentaren en rituelen maar een eigentijdse, toegankelijke uitleg geeft. In zijn lezingen spreekt zijn humor me aan en zijn leuke verhalen. Daarnaast straalt hij vanuit zijn hele wezen compassie uit. Tevens komt zijn enorme wijsheid naar voren in de vele lessen en lezingen die hij geeft. Ook heeft hij veel geduld en aandacht, waar ik nog veel van kan leren.

Een tijdje geleden vertelde Ineke dat de lessen van de Dalai Lama in India via internet te volgen waren. Ron en Karin Twisk volgden dat via internet. Alle grote leraren zaten op een rij bij elkaar. Rimpoche was goed te herkennen, want er was maar één leraar met een tablet in de hand! Zo westers is Rimpoche dus!

Witte Tara zegening 2012
Ik heb Rimpoche in 2011 via een e-mail benaderd of hij de liefdesband van Emile en mij wilde zegenen via een witte Tara zegening. Witte Tara spreekt mij erg aan en beoefen ik ook. Ook Emile heeft iets met witte Tara en van Rimpoche weet iedereen dat hij iets met Tara heeft. Ik hoorde niets van hem en durfde niet aan te dringen. Ik heb het aan Ineke voorgelegd die het aan Rimpoche vroeg toen hij in Nederland was. Hij kreeg zoveel e-mails dat het er tussendoor geglipt was. Hij wilde het wel doen. Een boterbriefje zegt mij niets, maar zo'n zegening door Rimpoche wel.

Ik wilde de gasten van de zegening kennis laten maken met het Tibetaans boeddhisme en met Rimpoche. Ik heb daarom met Ineke een biografie van Rimpoche gemaakt aan de hand van de informatie van Jewel Heart en internet. Ik las hoeveel Rimpoche betekend heeft voor het veilig stellen van zeldzame boeddhistische teksten die anders verloren waren gegaan. Hierdoor kunnen wij er nu gebruik van maken. Dit bevestigde het beeld wat ik van Rimpoche had.
Hij heeft de meeste indruk op me gemaakt tijdens de Witte Tara zegening op 15 juni 2012 toen hij de liefdesband tussen mij en Emile zegende. Hij vertelde tijdens de zegening iets


J.Fiddelaers

'Alles wat me in Rimpoche aanspreekt, is vertaald in deze foto gemaakt op 15 juni 2012.'

over mij. Dat raakte me erg, de tranen vloeiden rijkelijk. Toen hij later op die middag afscheid nam, was ik opnieuw emotioneel. Het waren tranen van blijdschap en dankbaarheid. Ik was dankbaar dat hij de zegening verricht had. Rimpoche was zelf die dag ook erg onder de indruk van de sfeer, de aankleding, de devotie en het mooie gezang.

Anderen over Rimpoche
De meeste gasten van de zegening waren niet bekend met het boeddhisme of met Rimpoche. Op iedereen maakte hij veel indruk. Door de fijne warme open sfeer voelden mensen zich op hun gemak bij hem. Ze vonden dat hij lijkt op hun beeld van een Boeddha, door zijn omvang maar vooral door het gevoel wat hij uitstraalt. Ik ben dus niet de enige die een verbinding met hem heeft...

Aanvankelijk had ik weerstand tegen symbolen

Elly van Doorn neemt al jaren deel aan de meditatie en studiegroep in Arnhem. Naar aanleiding van vragen van Veroni Steentjes en Inez Risseeuw schrijft ze over symbolen en wat haar daarin aanspreekt.

Elly van Doorn



Voor ik bij Jewel Heart kwam, had ik me niet voor kunnen stellen dat ik ooit iets met symbolen zou krijgen. Aanvankelijk voelde ik er zelfs weerstand tegen. De prachtige juwelentronen spraken me totaal niet aan. Vanuit een protestante achtergrond dacht ik: 'Doe maar eenvoudig, dat is goed genoeg.' Heel langzamerhand begonnen de waarden van symbolen tot me door te dringen, omdat Ineke me duidelijk wist te maken dat ze stonden voor kwaliteiten en die waarden kwamen welliswaar langzaam maar toch binnen.

De diepgaande betekenissen die in de symboliek schuilgaan, zijn verbijsterend en zo waardevol. Het is heel bijzonder om je er op een gegeven moment mee te kunnen verbinden. Er wordt je een link aangereikt die je onmiddellijk op het bijzondere en de veelomvattende kostbaarheid wijst van waar het over gaat. Ook als je nog lang niet in staat bent die kostbaarheden volkomen te omvatten, werkt het wel want iedere keer vallen er weer kwartjes. Dit is alsof er weer inzicht bij komt.
Ik leer, mediteer en verzamel informatie. Het is voor mij vooral een kwestie van bewustwording van kwaliteiten waar ik aan wil werken. Ik concentreer me tijdens lessen en beoefeningen op de specifieke Boeddha of bodhisattva en alle kwaliteiten die deze vertegenwoordigt. Zo maak ik een verbinding met deze kwaliteiten die ik in mezelf kan verwerkelijken en handen en voeten geven. Ik word heel blij van het idee dat het mogelijk is om die kwaliteiten in mezelf te ontwikkelen omdat ze, ook al zijn ze geblokkeerd door verduisteringen, in me aanwezig zijn.

Mijn eerste Boeddha, een staande Boeddha, vond ik erg mooi, dat was de reden waarom ik hem kocht. Hij stond op de stoep voor de winkel waar ik op de fiets langsreed. Onmiddellijk viel mijn oog erop en voelde ik me ertoe aangetrokken. Ik voelde me heel blij wanneer ik ervoor plaats nam en de Ganden Lha Gyema beoefende voor de migtsema retraite die ik toen deed. Ik was nog maar kort bij Jewel Heart en had grote verwachtingen van wat ik hoopte te realiseren.



Het was niet de traditionele symbolische waarde van dit eerste beeld dat me aansprak. In die periode had ik nog niet zoveel feeling met symbolische waarden.

Later kocht ik bij Jewel Heart een traditionele Tibetaanse Boeddha waarvan ik het gezichtje heel mooi vond. Nu is hij beschilderd en gevuld met mantra's en staat op mijn altaar. Door de lessen en initiaties die ik in de loop der jaren van Gelek Rimpoche ontving is deze traditionele Boeddha veel belangrijker voor mij geworden en ondersteunt deze mijn opgebouwde ervaringen met de Boeddhistische beoefening.

Fysiek heb ik veel met het Boeddhabeeld dat op mijn altaar staat. Met dat beeld ben ik heel blij. Het doet me ook iets als ik mijn mooie mala in handen heb bij mijn beoefening. Het zijn misschien wat minder diepzinnige gevoelens en mogelijk houden ze verband met mijn grijpgrage handen, maar ook daar kan ik me dan misschien een beetje meer bewust van worden. Verder vind ik de Tara en Vajrayogini beoefening fijn om te doen, maar dat geldt ook voor de Lama Chöpa, die zo'n mooie symbolische, lyrische inhoud heeft.
Ach, de symboliek in het boeddhisme is zo groot en zo diepzinnig. Daar kun je levens mee bezig zijn.

Ik merk dat ik anders met symbolen omga dan toen ik pas begon met het boeddhisme. Ik ben bijvoorbeeld steeds beter gaan begrijpen dat het een verschil maakt of ik van Rimpoche als de persoon Gelek les krijg of dat ik me werkelijk bewust ben van Gelek Rimpoche als de Boeddha die ons les geeft.
De symboliek is van een veel grotere waarde voor mij geworden. Ik merk dat er nog dagelijks nieuwe perspectieven door worden geopend omdat symboliek meer het onnoembare en de abstractie van grote kwaliteiten over kan brengen in een enkele visuele voorstelling dan woorden alleen kunnen vertellen. Het wordt een samengaan van woord en beeld dat een versterking van het resultaat teweeg brengt. Door die rijke hoedanigheid geeft het hopelijk een goede voedingsbodem in mijn wezen.

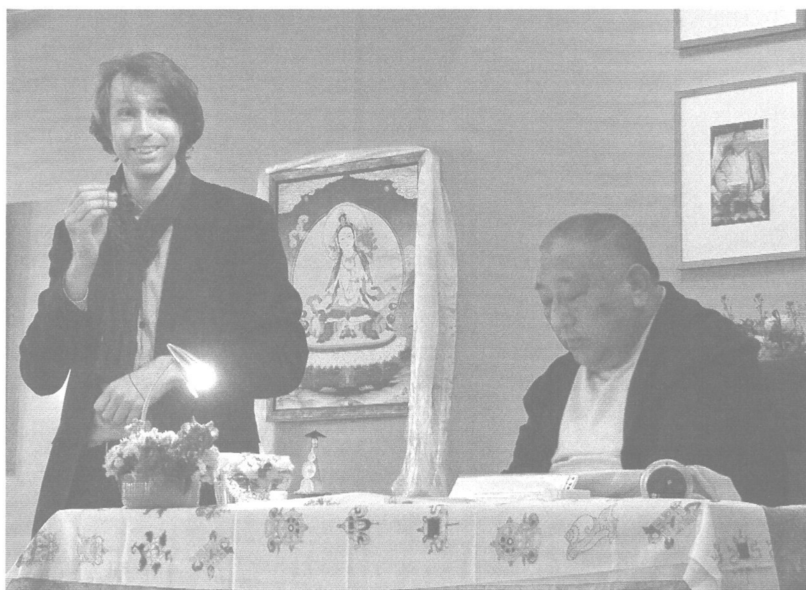
Het gaat mij hierbij niet zozeer om de voorwerpen op zich, maar om het kunnen achterhalen en me eigen maken van waar het beeld voor staat. Dan gaat het beeld als een soort spiegel werken waar ik in kijk en zie wat er nog gebeuren kan in mijn leven en intussen geniet ik van de mogelijkheden waar ik zicht op krijg.
Op die manier speelt bij mij de christelijke traditie ook nog steeds mee en zijn de christelijke beelden net zo goed symbolen met spiegelend vermogen, die ergens voor staan. Vaak wordt er naar mijn idee veel te weinig als symbool naar gekeken, en wordt er naar de letter naar geleefd. Hierdoor ontstaat er eerder een oordeel, dit is goed, dit is fout. Terwijl het gaat om de spiegel waar je in kijkt en het voorbeeld dat je krijgt.
Op dezelfde manier kijk ik naar een schilder die ik erg waardeer. Ik zou graag net zo willen kunnen spelen met figuratie en verf. Op die manier word ik gemotiveerd om op mijn eigen manier door te worstelen en ook om daar veel plezier uit te halen. Ook dat zijn eigenlijk mooie voorbeelden met een symboolfunctie voor wat je wilt bereiken in je leven.



Wat het boeddhisme betekent voor Gertjan Eldering

Je blik naar binnen richten

Gertjan Eldering, componist en muziekleraar, lid van het Dharma Coördinatie Team (DCT) kwam via de vredesbeweging, een Indiareis en een zengroep bij het boeddhisme terecht. De boeddhistische oefeningen helpen hem om aan zelfonderzoek te doen en een goed evenwicht te zoeken met alles wat zich aandient.



Gertjan Eldering

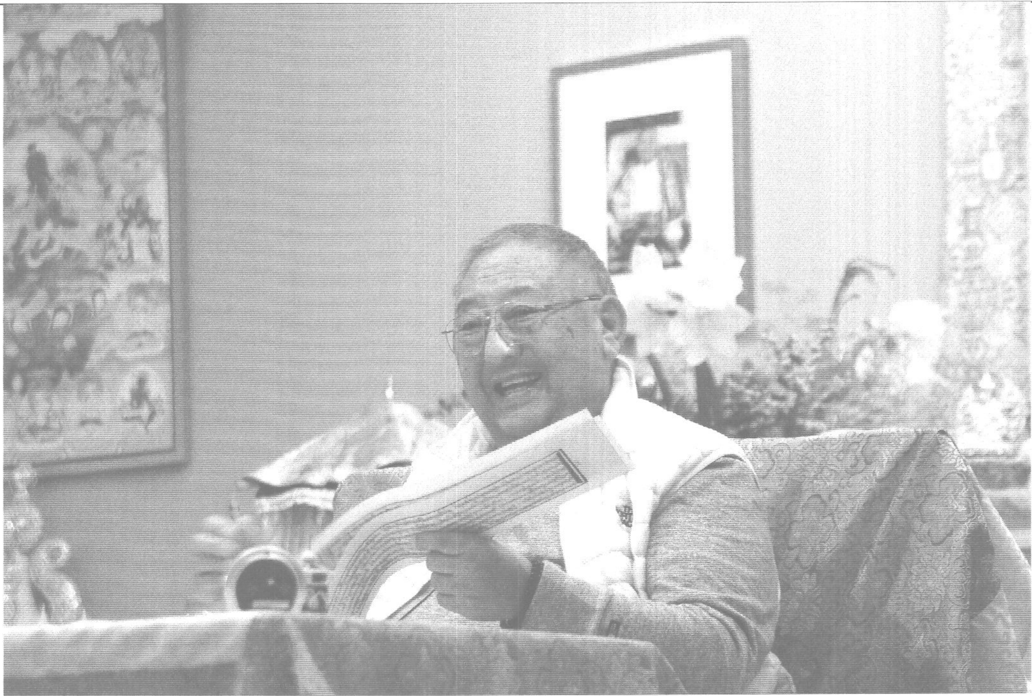
Ik ben geboren in Zevenaar in 1971 en heb een één jaar oudere broer en een één jaar jongere zus, waarmee ik nog steeds heel close ben. We kregen veel vrijheid thuis en ik nam die ook graag. Toen ik veertien was hielp ik mee met het organiseren van de vredesweek op school. Via een medeleerling kwam ik in de kring van de vredesbeweging terecht.

In de vredesbeweging

Het was de tijd van Woensdrecht, vergaderingen, wakes, bezettingen en blokkades. Ik was bij de eerste wakes van de Franciscaanse vredesbeweging waar we witte hesjes droegen met de tekst: 'Vrede en alle goeds'. Ik deed steeds vaker aan acties mee, maar niet aan de heftigste dingen. Ik leerde er heel uiteenlopende mensen kennen, met allen een gemeenschappelijk doel. Er zaten veel zoekenden bij, mensen met persoonlijke problemen, ook met verslavingen, maar ook heel inspirerende mensen zoals Frits ter Kuile en de priester Kees Koning.

Kees Koning was bekend van de ploegscharenbeweging ('Zij zullen hun zwaarden omsmeden tot ploegscharen' is een passage in Jesaja) en acties zoals het met een moker inslaan op F16 vliegtuigen. Frits ter Kuile woonde vanuit zijn radicale christelijke achtergrond permanent in het vredesactiekamp in Woensdrecht, waar ook ik als vijftien- en zestienjarige hele vakanties verbleef. We sliepen onder landbouwplastic met stro, kookten op kampvuurtjes en er liepen kippen. We werden geregeld ontruimd waarna we alles weer opbouwden. Vanaf mijn zeventiende en achttiende ben ik er geleidelijk aan uitgestapt. Acties verhardden, bij zitdemonstraties werden mensen in elkaar geslagen door de ME, en ook actievoerders gingen door het lint. Ik raakte zelf ook meer en meer betrokken bij acties met een heftig karakter. Daarnaast scheidden mijn ouders en moest ik mijn school afmaken.

Wat ik van deze tijd meenam, is dat veel mensen uit de vredesbeweging consequent mens wilden zijn. Zij vonden dat zij de vele mogelijkheden die zij als mens hadden en de goede omstandigheden waaronder zij konden leven moesten gebruiken om de wereld te verbeteren. Dat vind ik ook bij het boeddhisme.



Hij praatte aan één stuk over liefde en compassie voor jezelf en anderen, het belang ervan en waarom.

Rimpoche zei eens: "Boeddhisme kan nooit extreem zijn, boeddhisten zijn geen extremisten, maar het boeddhisme is wel heel radicaal." De vredesbeweging liet soms liggen dat je bij jezelf moet beginnen. Dat zie ik wel bij het boeddhisme. Je richt je blik naar binnen en onderzoekt waarom je ontevreden bent met wat zich aan je toont. Daardoor zou je minder betrokken kunnen raken met de wereld om je heen, maar ik vind juist dat het boeddhisme expert is in het omgaan met de realiteit, wat het met je doet en hoe je die creëert.

Alles is muziek

Op mijn achttiende ging ik muziektherapie studeren in Nijmegen. Ik maakte die studie af, maar deze paste me niet. Op aanraden van een muziektheoriedocent ging ik mij intussen voorbereiden op een toelating voor het conservatorium. Vanaf mijn tweeëntwintigste ging ik in Enschede compositie studeren en twee jaar later ook piano. Mijn hoofdvakdocent compositie was David Rowland, een docent die stond in de traditie van de Europese Avant Garde van de vijftiger jaren. Er werd gewerkt met strenge regels waarbij muziek (klank) opgebouwd wordt uit uiteenlopende kiemcellen met een bepaalde getalswaarde. David maakte een groot vuur en hevige creativiteit in me wakker waardoor ik het eerste half jaar 24 uur per dag met muziek bezig was. Alles was muziek. "Luister!", zei David bij het geluid van koffie dat in een koffieautomaat in een bekertje druppelt. Hij kon in twee minuten uitgebreid uitleggen welke natuurkundige processen daarmee samenhingen en welke gevolgen dit had voor de relatie tussen ritme en toonhoogte.

Later ben ik wat meer afstand gaan nemen van zijn manier van werken. Ik ben bij Louis Andriessen en Gilius van Bergeijk in Den Haag gaan studeren waar ik mijn master heb gedaan. Het was een creatieve en leuke tijd. Ik heb me een tijdje in de muziekscene bewogen maar werd uiteindelijk moe van het me staande houden in dit kleine wereldje, dat erg afhankelijk is van subsidies. Drie jaar geleden ben ik begonnen met het maken van toegepaste muziek bij beeld om onafhankelijker te kunnen zijn. Daarnaast maak ik zelfstandig werk en geef ik les.

Op het spirituele pad

Toen ik tweeëntwintig was ging een vriendin een half jaar naar India en vroeg me om mee te gaan. Ik heb vijf weken met haar mee gereisd vanaf Delhi richting het noorden. Gaandeweg kwamen we steeds meer in aanraking met Tibetanen en Tibetaanse kloosters. Uiteindelijk zijn we in Dharamsala blijven 'hangen'. In het Tushita centrum las ik op een prikbord een korte en treffende samenvatting van het boeddhisme: jezelf onderzoeken, je blik naar binnen richten. Ik zat in tempels bij monniken die hun oefeningen deden. De schijnbare nonchalance trok me aan. Als je naar leraren kijkt zie je dat ze weten wat ze doen en precies, maar niet verstard zijn. Misschien heel cliché, maar deze reis naar India heeft er voor gezorgd dat ik me voornam om iets met mijn al aanwezige belangstelling voor het boeddhisme te gaan 'doen'.

In Enschede was er geen mogelijkheid om iets te doen met Tibetaans boeddhisme. Er was wel een kleine, maar fanatieke zengroep van de Kanzeon Sangha die wekelijks oefende onder leiding van Toon Fugers en ook korte retraites hield. Het ging er best precies en formeel aan toe. Er werd niet gesproken. Er was zit- en loopmeditatie en de Hart Sutra werd gereciteerd. De eerste keer dat ik ging zitten, voelde ik me een hogedrukketel die op springen stond. Het was enorm heftig. Mijn geest deed van alles om eraan te ontsnappen, maar op een bepaald moment ging ik me aanpassen, en daar moest ik later weer aan ontstijgen.

Jewel Heart

Ik had al eens een affiche gezien van Jewel Heart. Toen ik met mijn partner Nicole in Nijmegen ging wonen, ben ik deze organisatie gaan onderzoeken. Ik was een jaar ziek vanwege de ziekte van Crohn en begon rustig met een meditatiecursus van Marianne de Kok. Ik vond het opmerkelijk dat bij Jewel Heart het Mahayana aspect zo naar voren kwam en het er zo los aan toe ging vergeleken met de zengroep. Ik ging naar een weekend van Gelek Rimpoche in Tilburg. In mijn herinnering praatte hij aan één stuk over liefde en compassie voor jezelf en anderen, het belang ervan en waarom. Ik was verkocht; er was een gevoelsmatige klik. Daarna deed ik de inscholing bij Ineke, gevolgd door de Lam Rim en Witte Tara bij Marian van der Horst.

Alles trok me enorm aan: de hele rijkdom van het Tibetaans boeddhisme, de gestructureerde analyses in de Lam Rim, de visualisaties, het zuiveren met licht en nectar, dat er zoveel methoden zijn die helpen, merkbaar heilzaam zijn, en de kracht van het werken met een yidam. Op een gegeven moment was er bij Jewel Heart behoefte aan meer meditatieoefening en ben ik Lam Rim meditaties gaan begeleiden. Dit heb ik vijf jaar gedaan. Ook ging ik samen met Marian van der Horst de Witte Tara en Cittamani Tara groepen en retraites begeleiden. Ik ben voor het Dharma Coördinatie Team (DCT) gevraagd.

Shamata

Nu ben ik met Shamata bezig, met de blik naar binnen richten, waarmee ik bij de zengroep ook begon. De cirkel is rond, maar ook weer heel anders. Shamata of zhi nay (in vrede zijn, of: verblijven in een staat van vrede), door middel van de beoefening van eenpuntige concentratie, verbindt voor mij de soetra-manier van bezig zijn met onderzoek en analyse van jezelf en je omgeving met de rituele aspecten en de symboliek van het Tibetaans boeddhisme. Eenpuntige concentratie is één van de zes paramita's, de werktuigen van een bodhisattva. In elk van de paramita's zijn de andere vertegenwoordigd. Moraliteit is bijvoorbeeld ook onderdeel van, en voorwaarde voor concentratie: het zoeken en vinden van stabiliteit in volledig mens-zijn. Ik vind het opmerkelijk hoe shamatha beoefening, zélfs wanneer je de formele sessies waarin je shamatha beoefent heel kort houdt, vraagt om balans en stabiliteit in je dagelijkse leven. Het maakt uit wat ik in mijn dagelijks leven doe. Als ik verbrokkeld of gehaast bezig ben buiten de sessies om, merk ik dat wanneer ik zit. Ook emoties die ik door de dag heen ervaar, hebben hun eigen reprise tijdens een sessie. Ik krijg een spiegel voorgehouden zonder dat dat het doel van de beoefening is. Dat is confronterend en soms ook frustrerend. Toon Fugers zei wel eens dat meditatie niet iets is wat je kunt leren. Je kunt het alleen praktiseren. In de Tibetaanse tradities worden verschillende stadia genoemd die je kunt ontwikkelen. Natuurlijk kan ik iets van een heel subtiele stijgende lijn in mijn beoefening van concentratie ontdekken. Maar eigenlijk is het elke keer weer opnieuw beginnen wanneer ik op mijn kussen zit. Het maakt me heel bescheiden wanneer ik me realiseer dat shamatha een basis is voor inzicht, het 'gronden' van je analyse én voor daadwerkelijke realisaties op het tantrische pad.

Hindernissen

Je concentratie kan tijdens shamatabeoefening door twee dingen verminderen of verdwijnen; in gevaar komen, zeg maar. Aan de ene kant kun je indutten of wegzakken. Aan de andere kant kun je afgeleid raken. Er is dan een verlies of tekort aan aandacht, óf juist ongerichte, hyperactieve aandacht. Dat kan op grove, maar ook op heel subtiele niveaus. Er zijn twee ingrediënten waardoor je je concentratie kunt verbeteren. De eerste is herinnering, vaak ook vertaald als 'mindfulness': het vermogen om je continu bewust te zijn van het object van

meditatie. Door de ontwikkeling van mindfulness kan metaoplettendheid ontstaan, een mentale faculteit die je in staat stelt om je meditatieve proces te bewaken, waardoor je steeds beter en sneller merkt wanneer je af gaat dwalen of wegzakt.
In principe is alles geschikt als object voor je shamatabeoefening. Sommige objecten hebben een bepaald neveneffect. Een neveneffect van je aandacht richten op de ademhaling is dat lichaam en geest tot rust komen. In de Gelug traditie wordt vaak geadviseerd om een mentale voorstelling van een Boeddhafiguur als object te kiezen. De voordelen daarvan zijn onder andere dat het een heilzaam object is en het je helpt om je vermogen om te visualiseren te vergroten. Voor je shamatha beoefening is de helderheid en gedetailleerdheid van het object, zeker in eerste instantie, niet het belangrijkst. Voorop staat het trainen van de stabiliteit ervan.

Onderzoek

Ook de zorg voor mijn twee kindjes doet natuurlijk een groot beroep op alle paramita's: vrijgevigheid, geduld, moraliteit, enthousiaste volharding, concentratie en wijsheid. Het hebben van een relatie en kinderen is een mooie manier om aan zelfonderzoek te doen, om een goed evenwicht te zoeken met alles wat zich aandient. Muziek kan ik ook inzetten om mezelf te onderzoeken. Klank en emotie zijn heel sterk met elkaar verweven. Ik wil de muzen meer ruimte geven in mijn leven, op een spontane ongecompliceerde manier, zonder verwachtingen, en kijken wat dat doet.



Sonam geeft rituele lessen.

Boeddhistische oefeningen helpen mij om vooropgezette beelden, aannames en meningen te onderzoeken, te aanvaarden en los te laten. Rituelen spelen daar een bijzondere rol bij. Al je zintuigen zijn aanwezig: klank, gebaar, visualisatie... Juist door het herhalende en stereotype karakter van rituelen en het feit dat ze uiteindelijk eigenlijk geen daadwerkelijk praktisch doel hebben, helpen ze mij bij meditatie, en ís het meditatie. Het punt van aandacht is het ritueel zelf. Het ritueel is ook (de focus op) de leraar. De blik naar binnen richten en de overgave aan het ritueel is de oefening. Dat kan ik vertalen naar mezelf, mijn omgeving en mijn dagelijkse leven.

Witte Tara

Vraag van Inez Risseeuw:
Welk (Boeddha)beeld of symbolisch voorwerp in jouw huis heeft een speciale betekenis voor jou?

Antwoord van Wouter Bosker:

Ik heb in mijn huis een tangkha met een afbeelding van Witte Tara. De thangka hangt links boven mijn altaar, waarop een afbeelding van Boeddha Shakyamuni staat, samen met een beeld van Lama Tsongkhapa en een foto van Gelek Rimpoche. De thangka was een cadeau van mijn zus, zwager en twee nichtjes tijdens het feest bij mijn verdediging van mijn proefschrift.



Tijdens mijn lessen bij Jewel Heart kwam ik in aanraking met Tara en met de Witte Tara beoefening. Met name de dvd van Gelek Rimpoche, waarop hij een geleide meditatie doet van de Witte Tara beoefening, heeft mij erg geraakt. Vooral het aspect van Tara dat ze iedereen altijd helpt heeft veel betekenis voor mij.

Sinds die tijd doe ik regelmatig de Witte Tara beoefening, voor mezelf of voor anderen. Het heeft mijn verbinding met Tara versterkt en ook de verbinding met Gelek Rimpoche als mijn leraar. De beoefening van de Ganden Lha Gyema heeft mijn verbinding met Gelek Rimpoche nog meer versterkt en zeker de verbinding met Lama Tsongkhapa.



Een Boeddhabeeld dat me meteen aanspreekt

Janny van Vorselen neemt al jaren deel aan de meditatie en studiegroep in Arnhem. Naar aanleiding van een verzoek van Veroni Steentjes schrijft ze over haar Boeddhabeeld en wat haar daarin zo aanspreekt

Janny van Vorselen

Veroni vroeg me om iets op papier te zetten voor het magazine van Jewel Heart. Ik wil het graag over mijn Boeddha beeld hebben die ik in november 2013 heb aangeschaft in het winkeltje van Jewel Heart Nijmegen. Het Boeddhabeeldje is voor mij een symbool om verbinding mee te maken, voordat ik start met mediteren. In de beginperiode bij Jewel Heart had ik nog geen Boeddhabeeldje. Ik kreeg er een van Elly van Doorn. Later kreeg ik van Veroni, die de Boeddha verzameling moest opruimen vanwege plaatsgebrek, nog twee Boeddhabeelden. Het is niet zo dat deze Boeddhabeeldjes niet goed zijn, maar ik wilde er graag eentje voor mezelf. Ik zocht een Boeddhabeeldje dat me meteen aan zou spreken, maar ik kon niets vinden. Er zijn ook zoveel verschillende soorten Boeddha beelden waaronder de beelden met de dikke buik, maar die beelden kun je van binnen niet vullen. Deze zijn ook niet geschikt voor op je altaar.
In november 2013 bezocht ik een lezing van Gelek Rimpoche in Nijmegen. Mijn man en Ineke Vrolijk waren erbij. We waren aan de vroege kant voor de lezing, zodat ik even in het winkeltje kon kijken naar een Boeddha beeldje. En daar zag ik mijn beeld staan! Ik vond hem zo mooi met een kom met nectar in zijn hand en zijn gezicht goud gekleurd. In het winkeltje stond iemand naast me die aangaf dat deze ook gevuld kon worden. "Kijk maar naar de onderzijde van het beeldje", gaf hij aan.



Ik kon in het winkeltje niet met de pinpas betalen en had contact geen geld bij me. Ineke vroeg of ze borg kon staan voor mij, zodat ik hem kon meenemen. Ze vertrouwden me volledig waardoor ik diep ontroerd was. Ik mocht dus gelukkig mijn beeldje meenemen naar huis en ik kon later met Ineke afrekenen. Ik ben dus super blij met mijn Boeddha beeldje! Ik wil het nog graag laten vullen. De ogen van de Boeddha zijn al beschilderd en geopend met goudverf.

De lachende monnik, wel of geen Boeddha?

In speksteen of verguld, tussen eetstokjes en op markten komt men hem tot in onze westerse landen tegen; de lachende monnik met het kale hoofd, de dikke blote buik en de lange oorlellen meestal in zittende positie, die men de "lachende Boeddha" noemt. Door zijn grote postuur straalt deze monnik levenskracht en tevredenheid uit. Wie hem in de geledingen van de historische en transcendente Boeddha's zoekt zal hem daar niet vinden.

Veroni Steentjes



Bij de lachende Boeddha gaat het niet om een verschijningsvorm van een van de Boeddha's zoals veel mensen ten onrechte denken. "De lachende Boeddha" is een bijnaam van de Chinese Zenmeester Poe-Tai-Ho Shang, die ergens tussen de zesde en tiende eeuw leefde en "de Boeddha in zichzelf" had gevonden. Zorgeloos en volkomen gelukkig zwierf hij door China, vaak omringd door kinderen. Na zijn dood werd hij vereerd als volksheld en geluksgod. En in die laatste functie zwerft hij nog steeds rond, de halve wereld over, als tastbare beeltenis van de onbezorgde gelukzaligheid die ieder deelachtig wordt die zijn eigen ware aard, de "Boeddha in zichzelf" heeft gevonden.

Attributen

Vaak draagt hij één van de volgende attributen bij zich:

- Een goudklomp, wat staat voor financieel geluk.
- Een knapzak, het symbool voor reizen (in jezelf op zoek zijn).
- Een parel, wat staat voor schoonheid, kracht en bescherming.

Soms wordt hij afgebeeld met een horde kinderen wat staat voor vruchtbaarheid.

Geloof

Een lachende Boeddha wordt in een ruimte geplaatst met zijn gezicht naar de deur, zodat een ieder die deze ruimte binnen komt geluk wordt gewenst. Het eeuwenoude geloof dat het geluk jou ten deel valt als je over de buik van de monnik wrijft is ook vandaag de dag nog springlevend.

Bronnen: Internet
Eva Rudy Jansen - Het Boeddha-boekje, Boeddha's, godheden en rituele symbolen.



Boeddhistische beelden vullen en zegenen

Beelden en afbeeldingen van Boeddha's, yidams, beschermers en lama's. Wat betekenen ze en hoe gaan we hier mee om? In onderstaand artikel van enkele jaren geleden schrijft Hartmut Sagolla over beelden, waar ze voor staan, hoe ze te behandelen en waarom ze gevuld moeten worden.



Hartmut Sagolla
Vertaling Joep Nijsen

Inleiding

Het boeddhisme kent veel verschillende beelden en afbeeldingen. In de Theravada traditie gaat het dan voornamelijk om weergaven van de historische Boeddha en soms van enkele van zijn uitmuntende arhat monnikleerlingen. In alle boeddhistische landen vinden we overal Boeddhabeelden, vaak zittend, maar ook staand of liggend. Ook qua afmetingen is er veel variatie; Birma, Sri Lanka, Thailand, Japan, China, Tibet, en zelfs het huidige Afghanistan kennen Boeddhabeelden in alle soorten en maten. Van zeer kleine exemplaren van een paar centimeter tot gigantische beelden van wel zes meter die hoog boven de mensen uittorenen.

In de scholen van het Mahayana boeddhisme waartoe het Tibetaans, Chinees, en Japans boeddhisme behoren, nemen naast yidams en beschermers ook historische figuren zoals: invloedrijke leraren, filosofen en heiligen een belangrijke plaats in. Daarom tref je in Tibetaanse winkels niet alleen de historische Boeddha aan, maar ook afbeeldingen en beelden van Avalokiteshvara en Tara, de mannelijke en vrouwelijke aspecten van de Boeddha van Compassie, Manjushri, de Boeddha van Wijsheid, en diverse andere yidams (verbinteniswezens of meditatiegodheden genoemd). Daarnaast zijn er de beelden van belangrijke dharma leermeesters zoals: Je Tsongkhapa, Milarepa. Af en toe vind je een beeld van een toornige dharma beschermer zoals: Mahakala of Dharmaraja.

Representaties

Volgens de diepere betekenis van de boeddhistische iconografie zijn deze beelden en afbeeldingen representaties - externe manifestaties - van spirituele niveaus en realisaties; inzichten die in aanleg voor ieder van ons te bereiken zijn door het ontwikkelen van compassie en wijsheid, "Ein guter Mensch sein" in de woorden van Dagyab Rinpoche. Door spirituele beoefeningen waarin we ons op deze verlichte wezens focussen, leren we het potentieel tot verlichting in onszelf aan te spreken; de Boeddha natuur die ieder van ons in zich draagt en die wordt geblokkeerd door ons ego met al zijn negatieve waarnemingen en begripsvorming.

Meer dan een decoratie

Een beeld, afbeelding of schilderij is in het boeddhisme veel méér dan slechts een fraaie decoratie. Het is niet alleen een cultureel artefact of een verzamelstuk, maar het is vooral



Avalokiteshvara in het Rijksmuseum.

zijn echter gegoten in mallen en zijn daarom hol van binnen.

Het vullen en zegenen van beelden

Op basis van het idee dat een beeld de 'houder' is van de essentie van een verlicht wezen, hebben de Tibetaans boeddhistische meesters effectieve rituelen ontwikkeld om het "wijsheidwezen" - het daadwerkelijke verlichte wezen – uit te nodigen bezit te nemen van het beeld. De lengte van deze rituelen varieert, maar ze zijn altijd gebaseerd op het reciteren van teksten en vooral op het vermogen van de lama om in zijn meditatie het wijsheidwezen hiertoe uit te nodigen.

Daarnaast wordt een aantal specifieke materialen verzameld om de holle ruimte in het beeld of de stupa te vullen. Afbeeldingen worden gezegend door het wijsheidwezen hiertoe uit te nodigen en het schilderij aan de achterzijde te verzegelen met de drie heilige letters OM AH HUM om het kruin-, keel- en het hartchakra van het verlichte wezen aan te duiden.

Dit betekent dat een beoefenaar op dit niveau van realisatie met het verlichte wezen zelf kan communiceren en niet meer slechts naar een weergave ervan kijkt, het bronzen beeld. Dit betekent niet dat het wijsheidwezen er niet altijd al was, wij kunnen het alleen vóór dat niveau nog niet waarnemen.

Uit de volgende uitspraak van Geshe Ngawang Dhargye blijkt het belang van het zegenen van beelden van verlichte wezens:

"Een Tantrische meester moet niet alleen weten hoe de uiterlijke handelingen van deze rituelen verlopen. Hij moet in staat zijn deze zelf uit te voeren. Bij het zegenen van een beeld van een yidam moet hij bijvoorbeeld niet slechts de woorden van de bijbehorende tekst reciteren, maar de yidam zelf kunnen uitnodigen om bezit te nemen van het beeld."

(Commentaar op Fifty Stanzas of Guru Devotion)

De meditatiezijde van het uitnodigen van het wijsheidwezen door recitatie en krachtige

bedoeld om de aanwezigheid van een verlicht wezen op te roepen. We worden aan ons spiritueel doel herinnerd, dat bereiken waar anderen reeds in zijn geslaagd: de staat van verlichting.

De reeds overleden Ribur Rinpoche, een opmerkelijk leermeester van de eerste generatie Tibetaanse lama's die het boeddhisme naar het Westen heeft gebracht, merkte hierover het volgende op tijdens een bezoek aan de Azië Collectie in Museum of Arts in Cleveland (VS):

"Wanneer we een representatie van een Boeddha in een museum bekijken, moeten we sterke en oprechte verzoeken en gebeden tot hem richten en prostraties doen, indien mogelijk. Als het lastig is om midden in het museum onze neerbuigingen te doen, kunnen we op zijn minst onze handen vouwen en het hoofd buigen. ... Hiermee verzamelen we veel verdiensten en zo zuiveren we tegelijkertijd veel negatief karma.. ..We kunnen ook vrienden en familieleden meenemen naar het museum om alle beelden te zien. Zelfs als de Boeddha geen diepere betekenis voor ze heeft, zal het zien van de beelden goede imprints op hun geest achterlaten."

Tegenwoordig hoef je niet meer naar een museum of naar Azië te gaan om prachtige boeddhistische afbeeldingen en beelden te zien. Er zijn steeds meer beelden te krijgen in boeddhistische winkels of antiekzaken die meestal zijn gemaakt van: koper, brons, zilver of een ander metaal. Soms zijn ze van klei, maar er zijn ook beelden van hout. De meeste

meditatie gaat vergezeld van de fysieke handeling van het vullen van de holle ruimtes in het beeld of de stupa met gezegende voorwerpen zoals opgerolde rolletjes papier bedrukt met mantra's en vervolgens met relikwieën, edelstenen en aangenaam ruikende kruiden, sandelhoutpoeder of vergelijkbare stoffen.
"De holtes in een beeld kunnen beter niet leeg blijven", aldus Gelek Rimpoche. "Als een beeld niet wordt gezegend of gevuld met mantra's, kan een geest er bezit van nemen."

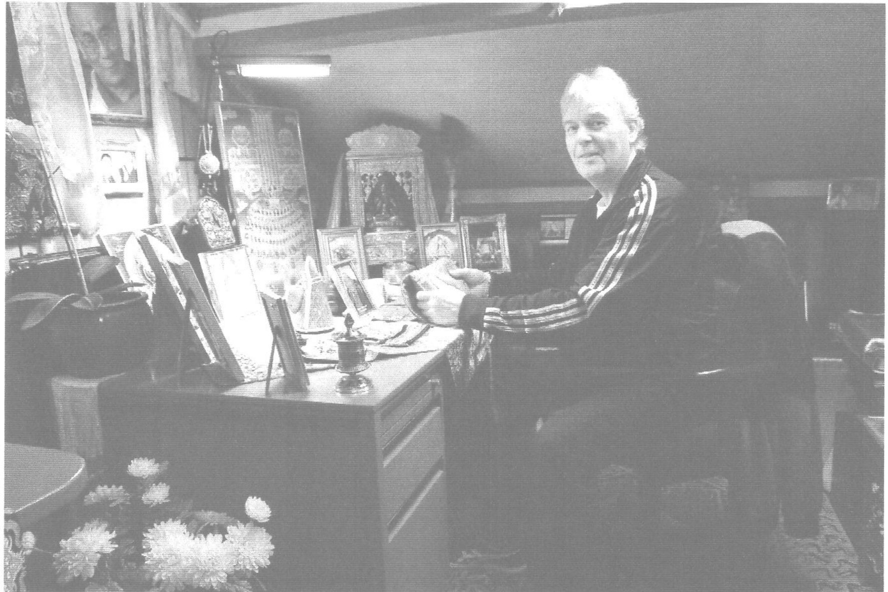
Mantra's in beelden
De mantra's die worden gebruikt voor het vullen van een beeld, zijn meestal kleine opgerolde velletjes papier waarop de belangrijke mantra's staan. Deze worden in geel doek gerold waarna met rode inkt wordt aangegeven welke zijde de bovenkant is. De mantrarolletjes kunnen dun of dik zijn, en lang of kort, al naar gelang hoeveel velletjes zijn samengerold en wat de grootte van het papier is.
Het is nauwgezet vastgelegd welke mantra's moeten worden gebruikt en waar ze in het beeld moeten worden aangebracht. Specifieke mantra's worden van binnenuit helemaal bovenin het beeld geplaatst om het kruinchakra aan te geven. Daarna volgen de mantra's voor het keel- en het hartchakra, maar ook de schouders, het gebied rond de navel en zelfs de holle ruimte bij de aanzet van de armen, benen en voeten van het beeld wordt gemarkeerd met mantrarolletjes. Bij grotere beelden wordt een recht stuk schoon hout zonder gifstoffen gebruikt dat het centrale kanaal van het subtiele lichaam van het verlichte wezen symboliseert. Ter hoogte van de kruin, de keel en het hart worden hieraan bundeltjes mantrarollen vastgemaakt, in overeenstemming met de tantrische lessen over de samenstelling van het subtiele lichaam. Hiermee wordt het idee versterkt dat er, naast de uiterlijke manifestatie, zich binnen in het beeld een subtiel energielichaam bevindt van chakra's en kanalen dat als het ware het energieaspect van de onscheidbare subtiele geest vormt.
Een aantal mantra's bestaat uit klinker en medeklinkers van het Sanskriet alfabet, de mantra van onderling afhankelijk bestaan, de mantra van de Hart Sutra - GATE GATE PARAGATE PARASAMGATE BODHI SOHA, de mantra's van de namen van diverse verlichte wezens zoals: OM MANI PADME HUNG, de mantra van de Boeddha van Compassie, en de mantra's van vele andere yidams zoals: Guhyasamaja, Heruka, Kalachakra, Yamantaka en anderen.
Voor het vullen van de resterende holle ruimtes in het beeld gebruiken de rituelenmeesters twijgjes van aangenaam ruikende bomen zoals pijnbomen, medicinale kruiden, sandelhoutpoeder of andere vergelijkbare stoffen. Ook relikwieën van vooraanstaande spirituele leraren, edelstenen en andere sieraden worden vaak gebruikt om een beeld verder te vullen.

Een beeld als verlicht wezen
Zo is het beeld geen kunststuk meer, maar een levend verlicht wezen dat met hetzelfde respect moet worden behandeld als de Boeddha, een yidam of lama waarvan het beeld een representatie is. Pas als we hiervan zijn doordrongen, kunnen we ook echt begrijpen waarom Je Tsongkhapa een gouden juwelenkroon aanbood aan het zeer vereerde Boeddhabeeld "Jowo" in de belangrijkste tempel van Lhasa. Vandaar dat onze spirituele leraren ons er vaak op wijzen dat we niet over het beeld van een Boeddha of yidam mogen stappen en het niet op een lage plaats moeten zetten. Ook het altaar waarop het beeld wordt geplaatst, moet altijd schoon zijn en goed onderhouden.
In dit licht moeten we ook de uitspraak zien dat een opdracht geven tot het maken van een nieuw beeld, een tangka of andere representatie van een verlicht wezen veel verdiensten oplevert evenals het restaureren of verfraaien van bestaande beelden en afbeeldingen.
Af en toe wordt vanuit Jewel Heart de mogelijkheid aangeboden om tegen betaling beelden te laten vullen. Als je interesse hebt om je beeld te laten vullen, geef dat dan tijdig aan bij het secretariaat van Jewel Heart aan. Als er voldoende aanvragen zijn, dan kan aan Rimpoche in het najaar gevraagd worden of hij de beelden wil zegenen.

Diegenen die nog geen beeld van de Boeddha of een ander verlicht wezen hebben, kunnen een kijkje nemen in de winkel van Jewel Heart of bij Tenzin Tibet House in Nijmegen.

Symbolenman Robbie aan het woord

Robbie Haket heeft iets met boeddhistische symbolen. Zijn hele zolder is er mee ingericht. Hij zit in de Lam Rim studie- en meditatie groep in Arnhem die door Ineke Vrolijk geleid wordt.



Veroni Steentjes

Robbie Haket is geboren in Arnhem op 02-08-1952. Hij is gehuwd, vader van een dochter en opa van een kleindochter. Hij begon ongeveer september 2005 bij Jewel Heart met De Drie Hoofdzaken van het Pad, deed de Odyssee en haakte op een gegeven moment aan in Arnhem, bij de Ganden Lha Gyema groep begeleid door Ineke Vrolijk, bij Veroni Steentjes thuis. Deze groep is nu bezig is met Lam Rim boek 4.

Wat is je dagelijkse beoefening?
'Ik begin met de Ganden Lha Gyema, dan de Cittamani Tara beoefening, de Zes Zittingen Goeroe-Yoga, de korte Sadhana van Vajrayogini, en ik sluit met de korte Sadhana van Yamantaka af.'

Heb je iets met symbolen?
'Symbolen spreken me aan. Het spreekt me aan dat je iets ziet, wat tot de verbeelding spreekt. Er blijkt nog een schat aan informatie achter te zitten.'

Hoe werk je met symbolen? Hoe integreer je ze in het dagelijks leven?
'Allereerst probeer ik via studie erachter te komen waar de symbolen voor staan. Ik heb traditionele Chinese geneeswijze gestudeerd. Ik ben een Tai Chi-, en Qi Gong beoefenaar, wat concreet betekent dat je je voortdurend bewust bent van het gegeven van Yin en Yang, en de vijf elementen. In de boeddhistische leer over de vijf Boeddha families zie ik veel overeenkomsten. Door me in iedere situatie hiervan bewust te worden, integreer ik het geleidelijk in mijn dagelijks leven. Dit kan met ieder symbool, als ik er iets mee heb.'

Heb je één of twee symbolen waar je veel mee hebt of meerdere?
'Ja, ik heb er hierboven al enkele benoemd. Verder speelt het symbool van de drie juwelen een belangrijke rol in mijn leven. Dit symbool wordt ook gebruikt in de Tai Chi, de oosterse martial arts en in de traditionele Chinese geneeswijze. Er zit een enorme schat aan informatie achter. Ik heb dit symbool gebruikt voor de Tai Chi lessen die ik geef en ook op mijn eigen visitekaartje staat dit symbool vermeld.'

Verandert dat ook door de tijd heen?
'Het symbool verandert niet , maar de beleving en de betekenis worden steeds rijker door de tijd en beoefening heen.'

Heb je ook symbolen in je huis?
'Ja, veel. Het verrijkt mijn leven, maakt het prettiger, geeft me zingeving.'



Verandert de sfeer in huis door de aanwezige voorwerpen?
'Voor mij werkt het wel zo. Ik stelde deze vraag, in een iets anders context, aan een lama die een inzegeningritueel bij mij thuis uitvoerde. Hij antwoordde dat alles uit energie bestaat, met zijn specifieke trilling, dus dat het wel degelijk uitmaakt waar je je bevindt.'

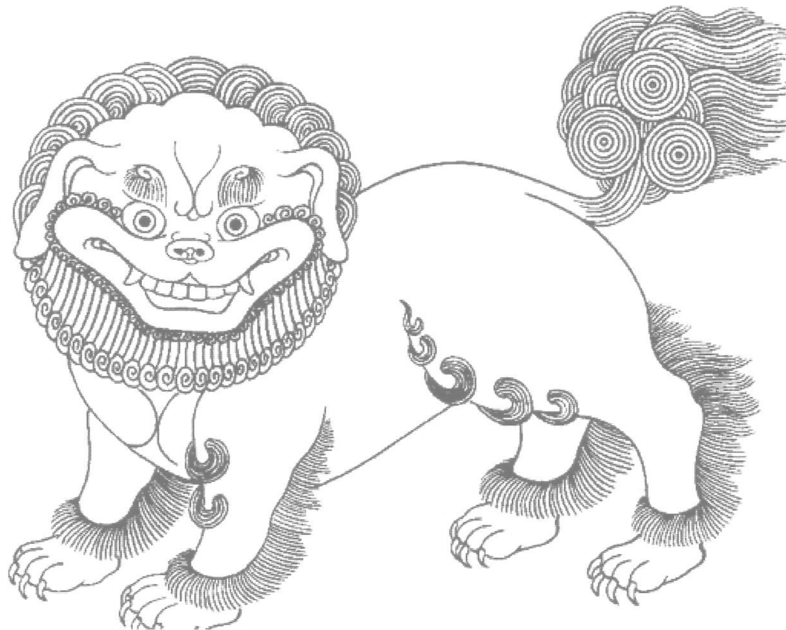
Voorbeelden
Wie zijn jouw voorbeelden en waarom?
'Ik heb enkele voorbeelden. Allereerst is Gelek Rimpoche mijn voorbeeld, zeker gezien zijn fysiek en als ik kijk naar wat hij allemaal doet en onderneemt, dat roept veel respect op.
Ik bewonder verder zijn aandacht, vriendelijkheid, humor en het liefdevol zijn. Tevens heeft hij tijd en geduld en is hij erg diepzinnig.
Mijn tweede voorbeeld is H.H. Dalai Lama vanwege zijn enorme toewijding en de energie die hij uitstraalt, naast zijn leuke soms kinderlijke ontwapenende aanstekelijke humor. Geweldig, ik heb hem twee maal in levende lijve mogen ontmoeten, ik vond het heel erg speciaal.
Als laatste spreekt Thich Nhat Hanh me erg aan om zijn rust, zijn enorme gecentreerdheid, zijn praktische aanpak van ons vaak gestreste leven. Hij straalt eenvoud uit. Hij reikt mij krachtige oefeningen aan die fantastisch zijn. Ik integreer zijn oefeningen ook in de Tai Chi beoefening.
Daarnaast zijn mensen voorbeelden voor mij die zich onbaatzuchtig voor het welzijn van dieren, mensen en de natuur inzetten. Ook heb ik veel respect voor levensmensen, ik bedoel daarmee mensen die vanuit heel erg moeilijke omstandigheden, zichzelf toch weten te motiveren om het leven op te pakken. Daardoor zijn ze een voorbeeld voor mij.'

Tibetaanse symbolen: de sneeuwleeuw

Symboliek speelt in het Tibetaans boeddhisme een grote rol. Al eerder kwam in deze rubriek de lotusbloem aanbod. Deze keer wordt de sneeuwleeuw nader toegelicht. De sneeuwleeuw is bekend vanwege afbeeldingen van de Boeddha en van andere verbinteniswezens (yidams) wiens tronen vaak door acht sneeuwleeuwen gedragen worden. Bij een symbool gaat het om het uiteenzetten met zo'n symbool. Wat roept het symbool leeuw op? Wat voor associaties komen op om als een leeuw te zijn? Wat zegt sneeuw of de kleur wit je? Zo vul je zelf door het uiteenzetten met het symbool de inhoud ervan in.

Veroni Steentjes

Sneeuwleeuw
De sneeuwleeuw (Tibetaans: གངས་སེང་གེ་ , Wylie: gangs seng ge) is een mythologische figuur die je in Tibet op veel boeddhistische voorwerpen terugvindt zoals op de thangka afbeeldingen van de Boeddha's en bodhisattva's en op de vlag en het wapen van Tibet. Er wordt gezegd dat de sneeuwleeuw niet over de bergen vliegt, maar dat zijn voeten nooit de grond raken. De sneeuwleeuw wordt gezien als één van de Shambhala terma's. Shambhala is een mythisch koninkrijk, gelegen ten noorden van de Himalaya, dat in de teksten verbonden is met de Kalachakra tantra. Meestal wordt Shambala geassocieerd met Tibet. Terma's zijn zogenaamde verborgen schatten, religieuze leren, rituele voorwerpen en relikwieën uit het Tibetaans boeddhisme die bewust werden verborgen om ze enkele honderden jaren te bewaren, om later teruggevonden te worden.



Betekenis
Er wordt gezegd dat de sneeuwleeuw echt bestaat of bestaan heeft, maar of dat echt zo is is onduidelijk. Er wordt gezegd dat de sneeuwleeuw in het Oosten leeft en ook in de Himalaya.
De sneeuwleeuw vertegenwoordigt kracht, onbevreesdheid, onvoorwaardelijke opgewektheid, een geest vrij van twijfel, vol van helderheid en nauwkeurigheid. De sneeuwleeuw heeft een jeugdige bruisende energie van goedheid. Hij heeft een schoonheid en waardigheid als gevolg van het in balans zijn van lichaam en geest. De sneeuwleeuw staat voor de vereniging van de kwaliteiten van onverschrokkenheid, dominantie over de bergen, en het element aarde.
In de Tibetaanse folklore bevat de melk van de sneeuwleeuw (Tibetaans: gangs sengemo) speciale voedingstoffen die het lichaam genezen en de harmonie herstellen. De melk symboliseert de dharma en de reinheid ervan.

Afbeelding
In de boeddhistische kunst is de sneeuwleeuw de beschermer van de Boeddha, de tempel en andere heilige plaatsen. In de schilderingen en standbeelden is de voet van de leeuwentroon vaak versierd met sneeuw-leeuwen. Ze dragen dus vaak de troon van de Boeddha, één aan de linker- en één aan de rechterkant van de troon, wat duidt op de leer van de Boeddha. Je ziet ook schilderingen met acht sneeuwleeuwen die de troon dragen. De sneeuwleeuw is gewoonlijk uitgebeeld in het wit, terwijl haar manen, staart en benen blauw, groen of turkoois zijn. Sneeuwleeuwen zijn voornamelijk onzijdig qua geslacht, maar er zijn ook versies bekend waarin er een mannelijk of vrouwelijk dier is uitgebeeld. In een symmetrische afbeelding van een paar, staat de mannelijke sneeuwleeuw links en de vrouwelijke rechts.

Boeddha Shakyamuni
Boeddha Shakyamuni, in de volksmond bekend als Siddharta Gautama, heette 'de leeuw van de Shakya's '. Boeddha Shakyamuni was de zoon van Suddhodana. Suddodhana was de gekozen leider van de Shakya republiek. Vandaar de benaming leeuw van de Shakya's. De sneeuwleeuwen worden ook weleens de leeuwen van Sarnath genoemd. Sarnath is de plaats waar de Boeddha voor het eerst zijn leer predikte. Deze sneeuwleeuwen echoën zijn leer

naar de vier windrichtingen, soms aangeduid als de 'Lion's Roar', oftewel het gebrul van de leeuw. Het gebrul van de leeuw geeft de kracht en de effectiviteit aan van de leer van de Boeddha.
Soms is de troon van Boeddha Shakyamuni afgebeeld met acht sneeuwleeuwen die de troon dragen. Zij vertegenwoordigen de acht belangrijkste bodhisattva leerlingen van Boeddha Shakyamuni. De bodhisattva's vinden het niet erg dat ze veel en hard moeten werken op het spirituele pad door bijvoorbeeld de troon te dragen om uiteindelijk een Boeddha te kunnen worden. Uit de bodhisattva's komen de Boeddha's voort. Bodhi = licht, satva = wezen. Bodhisattva betekent dus hij/zij wiens leven licht is. Het licht bestaat uit de kwaliteiten groot liefde mededogen en de allesomvattende wijsheid.

De Tibetaanse vlag en het wapen van Tibet
In zowel het wapen van Tibet als op de vlag van Tibet worden onder meer twee sneeuwleeuwen vertoond. De twee leeuwen in het wit, met groene manen en staart symboliseren het evenwicht tussen de materiële en geestelijke regel of, met andere woorden, de harmonie tussen het religieuze en het aardse bestaan. De moedige houding van de twee sneeuwleeuwen vertegenwoordigt de totale overwinning van een handeling uitgevoerd door de vereniging van spirituele en materiële krachten. De moed van de leeuwen wordt gesuggereerd door de vijf prominente lijnen op hun hoofd.
De sneeuwleeuw siert de Tibetaanse vlag als een symbool van moed en onafhankelijkheid. Beide werden ingevoerd door de dertiende Dalai lama in 1912 en waren tot in de jaren vijftig van de twintigste eeuw in Tibet in gebruik. Na de invasie van Tibet door het Chinese Volksbevrijdingsleger en de erop volgende overgang naar Chinees bestuur werden ze binnen de grenzen van de Volksrepubliek China verboden en gezien als een separatistisch symbool. In Tibetaans ballingschap werden ze een teken van verzet.

Bron: Internet

Avontuurlijke pelgrimstocht naar Kailash

Al eerder sprak Henk Dolfing met verschillende sanghaleden over de mogelijkheid van het organiseren van een pelgrimage naar Tibet en dan speciaal naar de berg Kailash. De plannen zijn vergevorderd om rond 28 juli te gaan...

Henk Dolfing

De 'heilige' berg Kailash, in zuid west Tibet is voor Boeddhisten maar ook voor Hindoeïsten van groot religieus en spiritueel belang is.
Er is een bijzondere reden om deze trip in 2014 te maken, of beter in het jaar van Het Paard dat op 31 januari 2014 begon volgens astrologen. In het jaar van Het Paard geldt namelijk dat als je éénmaal de kora rond de Mt. Kailash voltooit (een rondgang van 51 km), je toegang hebt tot de Inner Kora en de grotten van de 13 gouden Chörtens (Serdung Chuksum). Normaal heb je hier formeel pas toegang nadat je 13 keer de kora hebt voltooid. (zie ook http://www.nationalgeographic.com/adventure/0403/excerpt5.html)

Het wordt een pittige tocht op grote hoogte met passen boven de 5000 meter en dus is een goede fysieke conditie van belang.
Tot nu toe zijn negen Jewel Heart leden

geïnteresseerd, inclusief ondergetekende, en heel enthousiast over deze reis. We hebben verschillende informatiebijeenkomsten gehad waarin we de wensen en mogelijkheden op elkaar hebben afgestemd.
Zoals het er nu voor staat vertrekken we rond 28 juli voor ruim 3 weken en is onze eerste stop en start van onze reis in Nepal, Kathmandu. We gaan via het uiterste noordwesten van Nepal (met binnenlandse vluchten naar Simikot via Nepalganj) en een trekking van ongeveer 5 dagen tot over de grens van Nepal met Tibet en daar verder voor een tocht per busje naar het gebied bij Mansarovar meer en Mt. Kailash. Daar bereiden we ons voor op onze rondgang rond de heilige berg waar we drie dagen over gaan doen. Het is 51 km. Als de omstandigheden het ons toelaten bezoeken we een dag de dertien gouden Chörtens.
De terugreis vanaf Kailash gaat via Lhasa waar



Mount Kailash en de Chörtens
Bron: internet

we onderweg, misschien in Gugu rijk en in Lhasa, nog een aantal interessante en mooie tempels, stupa's en kloosters gaan bekijken. Er is onderweg ook ruimte voor boeddhistisch onderricht op bijzondere plekken, mogelijk verzorgd door deelnemers en eventueel door daar aanwezige leraren/deskundigen. (Zie als voorbeeld het boek 'De Heilige Berg' van Robert Thurman & Tad Wise)
Vanaf Lhasa vliegen we naar Kathmandu, voor nog een dagje relaxen of shoppen, waarna we doorvliegen naar Düsseldorf of Amsterdam.

In één van de informatiebijeenkomsten heeft Harry Rijken enthousiast zijn reiservaringen tijdens zijn reis van 2011 langs dezelfde route en de foto's ervan met ons gedeeld. Hij noemde het "de reis van zijn leven" die een diepe indruk op hem heeft achter gelaten wat betreft natuur en cultuur maar ook spiritueel.

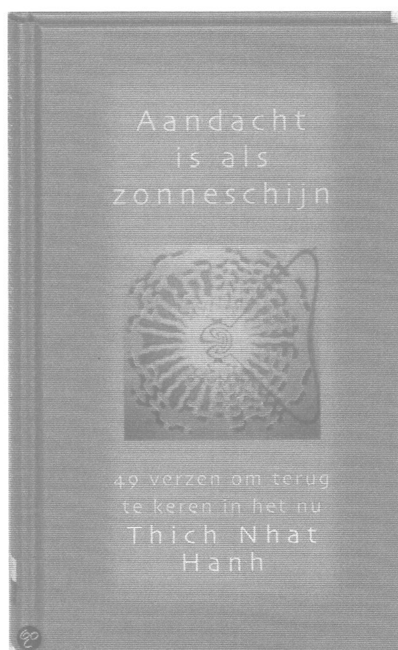
Als je dit leest en vragen hebt of als je geïnteresseerd bent om mee te gaan of om ons op afstand te volgen kun je mailen naar mt.kailash2014@gmail.com t.n.v. Henk Dolfing.



Boekrecensie:

'Aandacht is als zonneschijn' van Thich Nhat Hanh

Als je een druk bestaan leidt, leef je vaak gedachteloos, zonder aandacht, en raak je jezelf als het ware kwijt. In het boekje 'Aandacht is als zonneschijn' staan 49 gatha's, dit zijn gedichtjes of korte meditaties die je kunt opzeggen om je te helpen om in aandacht te leven.



Veroni Steentjes

Aandacht is als zonneschijn. Het helpt je bewuster te leven, de hele dag door. In dit boek staan 49 gatha's die je kunt opzeggen om in aandacht te leven tijdens je dagelijkse bezigheden. Zo kun je genieten van elk moment van de dag. Er zijn verzen om de dag mee te beginnen zoals: naar de wc gaan of tanden poetsen, verzen voor meditatie, voor het eten in aandacht en verzen voor tal van andere dagelijkse activiteiten zoals water geven, autorijden en telefoneren.
Een mooie en passende gatha uit het boek 'Aandacht is als zonneschijn' vanwege het thema voorbeelden en symbolen is de lofzang op de Boeddha:
'Verfrissend als een lotus,
helder als de poolster-
tot de Boeddha neem ik toevlucht.
Bij elke gatha staat uitleg van Thich Nhat Hanh. Bij deze gatha staat: "In de traditie waaruit ik kom leggen we onze handpalmen tegen elkaar voor de beeltenis van de Boeddha, onze leraar, en zingen een lofzang op schoonheid – de vrucht van liefde en begrip. Deze handbeweging wordt namaskara genoemd. Lotusbloemen zijn fris en zuiver en te vergelijken met de liefde. De poolster helpt reizigers de juiste richting te bepalen en staat dus symbolisch voor inzicht. Je toevlucht nemen tot de Boeddha is bescherming zoeken in begrip, liefde en mededogen."

Cijfer: 8,5

Toelichting cijfer: Dit is echt weer zo'n Thich Nhat Hanh boekje dat je wilt hebben. Door de opzet van de korte gatha's omtrent uiteenlopende activiteiten pak je het boekje er makkelijk bij, om er af en toe eentje door te lezen die je aanspreekt. De woorden lijken zo simpel, duidelijk en helder maar dat in aandacht uitvoeren gebeurt me niet vaak. Ik reageer vaak op de automatische piloot of verkeer in een suffe toestand waarin heldere aandacht ver te zoeken is. Het boekje zette me aan tot denken. Het bevestigt dat mijn bewustzijn mijn wereld creëert en dat ik vaak niet zuiver waarneem. Ik label het vaak meteen in goed en kwaad, maar niets is absoluut, alles is relatief. Boeddha zegt treffend: "It is our mind that creates the world."

Achterkantje

Ik ben boeddhist

Paula Boon

Ik bel mijn zus op: "Wat me nu toch is overkomen! Ik ben vanmiddag in de stad gekust door een vreemde man."
"Hè, jasses!", roept ze uit.



Bron: internet

Het verhaal begint met mijn oude lichtgroene houtje-touwtjes jas. Ik heb hem al een paar jaar. Hij stond op de voorkant van de Neckermanngids en het was precies de jas die ik wilde hebben. Maar nu begint hij toch wel een beetje kaal te worden en ik besluit dat ik hem niet meer kan dragen. Ik ga op zoek naar een nieuwe jas, maar ze zijn te smal, te donker, te lelijk, te grijs, dus op een goede dag haal ik mijn oude jas weer tevoorschijn.

Ik ga naar de stad in mijn groene jas. Er komt een jonge man aan van een jaar of vijf en dertig en hij roept: "Mevrouw, wat hebt u een mooie groene jas aan!". Hij loopt me voorbij terwijl hij doorpraat. Ik draai me om en zeg: "Zo versta ik je niet hoor". Hij loopt naar me toe en zegt: "Mevrouw, ik ben boeddhist. Als ik mijn overleden moeder visualiseer in mijn meditatie, heb ik die kleur groen nodig"
Ik, stralend: "Dat is nou toevallig, ik ben ook boeddhist!"
Ineens heb ik een zoen op mijn wang te pakken, midden in de Broerstraat. Hij legt zijn handen tegen elkaar aan en buigt. Ik buig ook en dan gaan we elk weer onze eigen weg. Een dikke glimlach op mijn gezicht houdt me de verdere dag gezelschap!



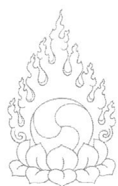
JEWEL HEART MAGAZINE

Jaargang 24 nr. 3
September 2014

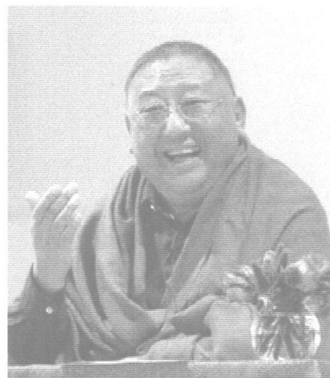
Losse nummers: € 2,50

De vier onmetelijke gedachten

* Bodhimind: Ultieme liefde en compassie
* Laat het mij zien
* Vreugde in onszelf cultiveren
* Gebed van toewijding
* Gelijkmoedigheid als basis
* Kracht in eenheid



De spiritueel leider van Jewel Heart is Gelek Rimpoche



COLOFON

Redactie:
Elly van Doorn
Gerard van den Dobbelsteen
Inez Risseeuw
Mariët Mensink
Onno de Haas
Veroni Steentjes

Vaste medewerker:
Paula Boon
Albert Mund

Oplage: 250

Jewel Heart Magazine verschijnt 3x per jaar en is een uitgave van:

Tibetaans Boeddhistisch Centrum Jewel Heart
Hatertseveldweg 284
6532 XX Nijmegen

Inlichtingen: 024-322 6985
Algemene correspondentie: secretariaat@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl
Gironummer: NL95 INGB 0005 7122 89

Kopij en reacties Magazine:
magazine@jewelheart.nl

Adverteren:
Informatie op te vragen via magazine@jewelheart.nl.

Abonnement: € 15 per jaar (incl. verzendkosten)
Losse nummers: € 2,50

Sluitingsdatum kopij:
16 november 2014

Jewel Heart houdt zich bezig met studie en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.

Foto's: Elly van Doorn
tenzij anders vermeld

REDACTIONEEL

De vier onmetelijke gedachten zijn de basis van het Hinayana, wat weer de basis is van ons Mahayanapad. In het eerste artikel geeft Gelek Rimpoche nog eens een korte samenvatting van wat Tibetaans boeddhisme is en waar de vier onmetelijkheden daarin passen. Daarna volgt meteen een artikel van Rimpoche over de Bodhimind, het doel waar we als Mahayana boeddhisten naar streven. Hopelijk bevallen ook de andere artikelen over onder andere onze zoektocht naar geluk en gelijkmoedigheid. De lezer ziet prominent op de bladzij hiernaast een advertentie staan waarin een hoofdredacteur wordt gezocht. Dat is niet voor niets. Hopelijk krijgt de redactie snel weer een hoofdredacteur.

JEWEL HEART

Jewel Heart is een internationale, westerse organisatie die staat in de rijke traditie van het Tibetaans boeddhisme. Haar belangrijkste doel is het doorgeven van deze wijsheid op een manier die aansluit bij de westerse cultuur. Boeddhisme richt zich op het ontwikkelen van liefde en wijsheid in het dagelijks leven. Jewel Heart Nederland is gevestigd in Nijmegen en organiseert ook studie- en meditatiegroepen in Tilburg, Den Bosch en Utrecht.

De stichter en voornaamste leraar van Jewel Heart is Gelek Rimpoche. Geboren in Tibet in 1939, vluchtte hij in 1959 naar India om daar verder te studeren en te werken voor de Tibetaanse regering in ballingschap. Eind jaren zeventig werd hij gevraagd naar het westen te gaan om daar de integratie van het boeddhisme mede vorm te geven. Sinds 1985 woont en werkt hij in de VS. Tweemaal per jaar komt hij naar Nederland om les te geven. Als leraar weet hij met zijn warme en humorvolle persoonlijkheid het hart van velen te openen voor de diepe wijsheid van het boeddhisme.

INHOUDSOPGAVE

Hoofdredacteur gezocht

Vind je dit een fijn blad? Wil je dat het blijft bestaan? Het blad kan alleen verdergaan als er een nieuwe hoofdredacteur komt, aangezien de huidige hoofdredacteur wegens haar drukke werk moet stoppen. Niemand van de huidige redactie heeft de mogelijkheden deze functie op zich te nemen.

Houd je van schrijven? Kan je artikelen redigeren (wat vaak betekent: inkorten, krachtiger maken)? Kun je het voortouw nemen, zorgen dat er de nodige dingen gebeuren om het blad 3x per jaar te laten verschijnen? Kun je 3x per jaar een vergadering plannen? Op deze vergaderingen wordt steeds het laatste nummer geëvalueerd waarna er gebrainstormd wordt over thema en inhoud van het volgende nummer. Kun je zorgen dat er een tijdsplanning komt voor het maken van het blad en dat de redacteuren/schrijvers zich een beetje aan de deadlines houden? Kun je alle artikelen in volgorde zetten, een inhoudsopgave en een voorwoordje schrijven? Kun je ervoor zorgen dat het blad inhoudelijk goed en gevarieerd is?

Het zou geweldig zijn als je dan hoofdredacteur van dit blad wilt worden.

Je komt terecht in een leuk enthousiast team wat goed op elkaar ingespeeld is en je met open armen zal ontvangen. Je kunt ook reageren als je alleen redactielid wilt worden, want nieuw bloed is altijd fijn.
Info en aanmelding: Mariët Mensink, 024-3566546, 06-18194393, m.mensink.hallo@gmail.com

Vier onmetelijke gedachten

Moge alle wezens geluk vinden
en de oorzaken van geluk.
Moge alle wezens verlost worden van lijden
en de oorzaken van lijden.
Moge alle wezens de vreugde van de
bevrijding ervaren.
Moge alle wezens in gelijkmoedigheid verkeren
zonder gehechtheid aan naasten en afkeer van anderen.

Four immeasurables

May all beings have happiness.
May they be free from suffering.
May they find the joy that has never know suffering.
May they be free from attachment and hatred.

Gelek Rimpoche over het Tibetaans boeddhisme

Lezing 2014

Tijdens het voorjaarsbezoek van Rimpoche hield hij op 25 april een lezing in Nijmegen. "In de lezing wil ik iets vertellen over de verschillende stromingen in het boeddhisme en binnen het Tibetaans boeddhisme. Ik heb niets anders te vertellen dan datgene wat ik als jong kind heb geleerd in Drepung, één van de grootste kloosters ter wereld waar indertijd meer dan tien duizend monniken zaten.", aldus Rimpoche.

Vertaling Caroline Vossen
Bewerking Veroni Steentjes/Mariët Mensink

"In de tijd dat ik uit Tibet kwam, het was 15 september 1960, was het Tibetaans Boeddhisme nog helemaal niet bekend in de wereld. Ook over de inhoud was er nog weinig bekend. De Boeddhologen en Tibetologen noemden het Lamaïsme en hadden daar hun eigen, geldige redenen voor. De eerste reden was dat lama's de dominerende figuren waren geworden in het Tibetaans Boeddhisme. De tweede reden was dat er verschillende lama's waren die hun eigen religies hadden opgezet binnen het Boeddhisme; er waren verschillende sektes, of tradities en het leek erop dat de leidende lama's de belangrijkste beslissingen namen over veel dingen. Ik herinner me dat Zijn Heiligheid de Dalai Lama dat vreselijk vond en er tegen in het geweer kwam: "Het is niet Lamaïsme, het is Boeddhisme". Toen veranderde Lamaïsme geleidelijk in Boeddhisme. Maar er waren verschillen tussen het boeddhisme in Tibet en in andere landen, niet alleen vanuit het culturele en historische gezichtspunt, maar ook wat betreft het onderwerp. En de wereld begon het te classificeren als Tibetaans Boeddhisme.

Historisch gezien begon het Tibetaans Boeddhisme niet in Tibet. Het begon in India, het is de Indiase traditie van het Boeddhisme die naar Tibet kwam. Het Indiase Boeddhisme is in twee scholen verdeeld: de noordelijke en de zuidelijke school. De noordelijke school reisde van India naar het noorden, naar Tibet, Mongolië, en China enzovoorts. En de zuidelijk school reisde naar Sri Lanka, Thailand, Cambodja, en alle Zuidoost Aziatische landen zoals Birma. In Birma was er nog een ander Boeddhisme dat vanuit China naar Zuidoost Azie kwam.

Theravada en Mahayana
De zuidelijke school heeft het Theravada of Hinayana principe, het principe van zelfbevrijding, als voornaamste manier om mensen te helpen ontwikkelen. In de eerste leringen van Boeddha gaat het over de Vier Edele Waarheden, waarin het individu wordt aangeraden om het goede te doen, te wachten op het goede resultaat en het doen van verkeerde dingen te vermijden zodat je niet de vreselijke consequenties daarvan hoeft te ondergaan. In Theravada zijn er enorme moeilijkheden, opofferingen, discipline en moraliteit: dit zijn allemaal enorm belangrijke punten omdat je het juiste moet doen. Het doel van Theravada is een staat bereiken die 'arhat' wordt genoemd. 'Arhat' betekent dat je vrij bent van samsara en dat je nirvana bereikt.



De noordelijke school is min of meer Mahayana. Mahayana en Theravada zijn 'het grote voertuig' en 'het kleine voertuig', wat niet wil zeggen dat de ene superieur of beter is dan de andere. 'Maha' betekent groot, en dat wordt zo genoemd omdat het niet alleen gaat over het individu, maar over iedereen. Het Theravada principe is ook dat van het Mahayana. Dus het Mahayana zegt "Oké, we doen het juiste, en wachten op het de goede dingen, maar dan duurt het vreselijk lang, is er geen methode om een en ander te versnellen, om het een beetje efficiënter te laten verlopen? De reactie van Boeddha hierop is: 'Jawel, die is er, maar dan hebben we het niet alleen over het doen van de juiste dingen en zo. Wat dachten jullie van het ontwikkelen van een beetje compassie en liefde?' Het doel is niet alleen dat 'ik nirvana bereik', dat is niet genoeg, 'ik moet iedereen meenemen', dus daarom wil je niet alleen nirvana bereiken, maar wil je een Boeddha worden. Dus dan ga je terug naar Boeddha en je vraagt hoe lang het duurt om dat te realiseren. De Boeddha zegt: "Ontwikkel eerst liefde en compassie. Vervolg dit met verdiensten verzamelen en zuiver jezelf voor drie ontelbare eonen". Het gaat niet om drie levens. Nee, om drie eonen, een enorme tijdsspanne dus. "Dan word je uiteindelijk Boeddha".

Vajrayana

Dan is er binnen het Mahayana ook nog een snel en een langzaam pad. Het doel is aan de ene kant om jezelf te bevrijden, en aan de andere kant om niet alleen jezelf te bevrijden, maar iedereen. Om jezelf te bevrijden kan je je een hoop inspanningen getroosten, en het langzame pad gaan. Maar om iedereen te bevrijden, wil je snel gaan, je hebt efficiëntie nodig.

"Oké, Boeddha, is er iets dat sneller dan het Mahayana pad, want dit is wel een erg lange weg?" "Ja, dat is er".

Toen introduceerde Boeddha het Vajrayana. Hij zei "Als je Vajrayana volgt en beoefent volgens mijn instructies dan kun je zelfs in dit leven nog een Boeddha worden". Dat betekent: binnen de korte tijdsspanne van zestig of zeventig jaar die jouw leven beslaat. Als dat niet lukt, kun je Boeddha worden op het moment dat je sterft. Als dat je ook niet lukt, dan ben je ervan verzekerd Boeddha te worden binnen acht tot zestien levens, dat is de kwaliteit van Vajrayana.

Vreugde in je geest

Daar zitten interessante dingen in. Zoals ik al zei, is in Hinayana discipline en moraliteit de sleutel, het hoofdprincipe, en het voornaamste werkpunt. In Vajrayana is het voornaamste werkpunt om vreugde te ontwikkelen in je geest, en om onze gewone geest zoals die functioneert in ons dagelijks leven te transformeren tot een buitengewone geest die de natuur van vreugde heeft. Die geest met de natuur van vreugde ontmoet de ware realiteit zonder belemmeringen of dualisme: het is een soort geest met de aard van vreugde die naakt de aard van de werkelijkheid herkent en erop focust.

Dat is een methode, die we niet zonder andere methodes uit kunnen voeren, maar die een

superieure manier wordt van omgaan met onze neuroses en negatieve emoties en die ons in staat stelt ons te ontwikkelen door middel van de prachtige natuur van het individu.

Dus dit zijn de drie verschillende manieren. Totdat de geest de vreugdenatuur krijgt is alles wat je doet, maakt niet uit wat het is, extern: werken, bidden, en het je getroosten van opofferingen. Dat is allemaal externe activiteit. Vanaf het moment dat je geest de vreugdenatuur bereikt, heb je het geïnternaliseerd, dan ga je op de interne manier om met al het externe. Dat is waarom het veel efficiënter is dan van buitenaf dingen te internaliseren.
Vajrayana is niet alleen een andere manier van werken, het gaat om de innerlijke ontwikkeling die naar buiten werkt. Dat is veel beter en sneller. Dat is de echte kwaliteit van het Vajrayana.

Als eerste kwam het Indiase boeddhisme naar Tibet via veel grote Indiase leraren, die de verhandelingen meebrachten van de woorden van Boeddha en de gedachten en ideeën van de leerlingen van de Boeddha. Ten tweede kwamen de grote Indiase ingewijden zoals goeroe Padmasambhava. De derde stroom, de verfijnde vorm van boeddhisme, kwam via de grote Indiaas Mongolische pandit Atisha naar Tibet rondom het jaar 1100.

Kangyur en Tengyur
In India heb je de Kangyur, de verzamelde woorden van de Boeddha, en de Tengyur, ofwel de shastras, de commentaren van de Indiase meesters. De shastras bleken handiger te zijn dan de woorden van de Boeddha waar je te maken krijgt met een hoop schijnbare tegenstrijdigheden. Ik geef een voorbeeld. Er was een Indiase koning met een zoon die het koninkrijk wilde overnemen en die in opstand kwam tegen zijn vader. Hij slaagde in zijn opzet en gooide zijn vader in de gevangenis. Jaren later realiseerde de zoon die nu koning was zich 'Ik heb niet beseft hoe goed mijn vader eigenlijk voor me is geweest, het was zo fout om hem in de gevangenis te gooien! We moeten hem vrijlaten'. De vader hoorde veel drukte en dacht dat ze hem zouden komen halen om hem te doden. Hij stierf ter plekke. Toen kreeg de koning ontzettend veel spijt dat hij zijn eigen vader had gedood; hij dacht er voortdurend aan hoe vreselijk het was dat hij zijn vader zo had gekweld, en had doen lijden. Uiteindelijk ging hij naar Boeddha om raad te vragen.

De Boeddha zei: "Koning waarom bent u gekomen?" "Ik ben een vreselijk mens, ik heb mijn eigen vader gedood,.." enzovoorts. Boeddha antwoordde: "Je vader en moeder moeten worden gedood, het is de bedoeling dat ze worden gedood, en als je je gevolg en je land vernietigt, zul je worden bevrijd". De koning zei "Wat?". Hiermee gaf Boeddha hem een doorbraak en kon de koning beginnen om aan zichzelf te werken. Natuurlijk legde hij zijn uitspraken ook nog uit. Maar 'je vader en moeder moeten worden gedood' werden de woorden van Boeddha. Als je dat letterlijk neemt dan begint iedereen zijn vader en moeder te doden, dus dat klopt niet.

Dus dat is waarom de shastras, de commentaren zo belangrijk worden, omdat hierin de grote leraren zeggen: "Toen Boeddha dat zei, wilde hij de koning wakker schudden. Hij zat in een enorme depressie en kon niet eens fatsoenlijk spreken. Daarom had hij een flinke, plotselinge schok nodig. Toen Boeddha zei: "De vader en moeder moeten worden gedood", gaf dat deze schok. Op deze manier hebben de shastras de functie van vertaling, ze leggen de situatie en de omstandigheden uit en de reden waarom Boeddha dit en dat zei. De principes van het Tibetaans boeddhisme, in de Tibetaanse vertaling van de woorden van Boeddha plus de shastras, beslaan rond de driehonderd boeken.

Toen zijn de Tibetanen begonnen met het geven van eigen commentaren in hun eigen taal, omdat mensen geen Sanskriet verstonden. Er ontstonden verschillende stromingen in Tibet zoals: Kagyu, Nyingma, Sakya en Gelug plus zestien onderverdelingen van de Kagyupa. Dat type stromingen ontwikkelde zich op basis van elke leraar en zijn eigen commentaren. Dat is waarom vroege Boeddhologen en Tibetologen het Lamaïsme zijn gaan noemen.

Dit is de serieuze versie van hoe het Tibetaans boeddhisme zich heeft ontwikkeld. Nu zal ik jullie ook een grappige versie vertellen. Destijds

was China het grootse land dat bestuurd werd door keizers. Politiek gezien wilde China Tibet annexeren en overheersen. Ze bedachten dat de beste manier om Tibet onder controle te krijgen via religieuze invloeden zou zijn. Daarom gaven ze alle bekende lama's een titel en ook kwamen ze met de titel 'religieuze leraar of meester van de keizer'. Vanuit het Chinese oogpunt gaven ze de persoon in kwestie een adviseurschap op religieus gebied. Maar vanuit Tibetaans gezichtspunt of vanuit de visie van de persoon in kwestie was het eerder 'ik word de baas van de keizer'. Hierin zie je dus het misverstand zoals het begon. Toen kwamen er zoveel verschillende lama's en sekten naar China dat de Chinezen ze niet meer van elkaar konden onderscheiden.
Ze droegen allemaal rode of gele gewaden en brachten allemaal als geschenk voor de keizer kleine hondjes mee, 'lhasa apso' genaamd. De lhasa apso zijn de voorvaderen van de Pekineesjes. Hoe kleiner die hondjes waren, des te beter. Maar de Chinezen wilden hen kunnen onderscheiden en begonnen hen hoeden te geven. Ze gaven de ene een veelkleurige hoed, de ander een rode hoed, en nog een ander een gele hoed voor de Chinese classificatie. Die lama's kwamen terug in Tibet met hun rode hoed of gele hoed en begonnen toen op basis daarvan nieuwe sektes die ze 'de gele hoed', 'de rode hoed', 'de blauwe hoed' of 'de veelkleurige hoed' noemden. Dus zo is het gegaan. Vertel dit alsjeblieft niet aan de andere Tibetanen, want die denken dan dat ik wel erg radicaal ben. Maar ik denk echt dat dat is wat er is gebeurd, vooral in de jaren 1100 tot 1300.

Observeren

Nu is het volgende punt: Wat is er zo uniek aan het Tibetaans boeddhisme, wat doet het en hoe verschilt het van andere religies?
Het Tibetaans boeddhisme begint met het observeren van je eigen geest om de invloed van negatieve gedachten te verminderen en meer positieve gedachten te ontwikkelen. Hoe ontwikkelen we positieve gedachten? Dat is heel eenvoudig door geen negatieve gedachten te hebben. Maar wat is goed, en wat is slecht? Daar kun je het over hebben. Vaak wordt gezegd dat wat goed is voor mij, slecht is voor jou, en wat goed is voor jou, slecht is voor mij. Op deze manier kan dat een eindeloze discussie worden. Maar in dit geval, als we het hebben over je eigen geest observeren en met de bedoeling positieve gedachten te ontwikkelen, dat is het criterium: worden mijn gedachten beïnvloed door negatieve emoties, negatieve houdingen zoals woede, haat, jaloezie, obsessie of onwetendheid? Als je gedachten beïnvloed worden door deze verstorende emoties, zoals we dat noemen in het Tibetaans boeddhisme, dan zijn het negatieve gedachten.

Bijvoorbeeld, er komt een gedachte en voordat je gaat handelen wil je je geest observeren. Dan kijk je: waarom denk ik dat? Komt dat door haat, door obsessie, of jaloezie? En als je dan kunt zeggen: Nee, geen haat, geen obsessie, geen jaloezie, dan is de voorlaatste vraag: is het onwetendheid? Denk ik dat omdat ik van niets weet of verkeerd ben geïnformeerd? Dat kan immers ook. Tenslotte vraag je je af: Word ik gedomineerd door angst? Ben ik bang? Als het antwoord op alle vragen nee is, dan kan het niet anders dan een positieve of op zijn minst een neutrale gedachte zijn. Ik ben er zeker van dat het dan niet gaat om een negatieve gedachte.

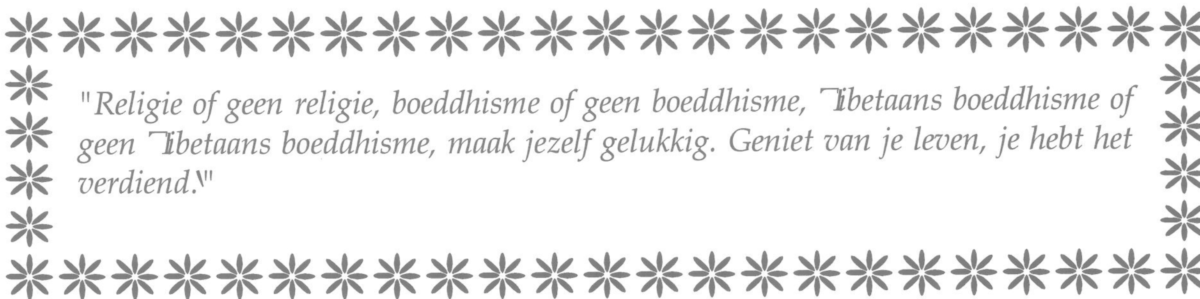
Vaak doen we dingen om het anderen moeilijk te maken: 'Ik moet hem een beetje het vuur aan de schenen leggen'. In het beste geval ben je dan een spelletje aan het spelen, maar in het slechtste geval ben je gewoon kwaad en wil je het de ander moeilijk maken. Dus dan is het een gedachte die ontstaat onder invloed van haat. Het is niks geheims of mystieks, maar we doen dit soort dingen allemaal in ons dagelijks leven.

Overheersing door angst

Acht jaar geleden hadden we oorlog met Irak. Iedereen deed eraan mee om Irak te beschadigen, ook de neutrale landen raakten erin betrokken. Op de eerste plaats was dat, omdat er druk werd uitgeoefend. Ten tweede vanwege de economische consequenties. De derde reden was 'Dit is mijn kant, dat is jouw kant'. Dat ontstaat onder invloed van zowel haat als obsessie. Veel goede mensen hielden niet van die oorlog en wilden er niet bij betrokken zijn. Ik ben er zeker van dat een hoop Nederlanders, maar even goed Engelsen, Amerikanen, Europeanen, Oost-Europeanen, Aziaten, noem maar op, er niet van hielden, maar op een of andere manier was er een

gigantisch sterke stroming, en kon niemand die weerstaan. Ook was er sprake van overheerst worden door angst: 'Ik ga gedood worden'. Onder overheersing door angst 'je gaat eraan', ben je bereid alles te doen.

niet wordt beïnvloed door negatieve emoties. Probeer ervoor te zorgen dat je geest wordt beïnvloed door positieve gedachten zoals: liefde, compassie en zorg. Als je denkt 'het kan mij niet schelen', dan is dat niet goed. Het gaat



"Religie of geen religie, boeddhisme of geen boeddhisme, Tibetaans boeddhisme of geen Tibetaans boeddhisme, maak jezelf gelukkig. Geniet van je leven, je hebt het verdiend.\"

Ik woon in Amerika, en het Amerika dat ik ken is groot liefhebber van vrijheid, keuzevrijheid, individuele rechten enzovoorts. Maar toen de terroristische aanslag van 11 september kwam, werd iedereen bang. Als je met het vliegtuig moest gaan, was het "Doe uw schoenen uit", "Ja, meneer", en de schoenen gingen uit, "Doe uw jas uit", "Ja, meneer", en de jas ging uit, "Doe uw broek omlaag".... Er is veel overheersing door angst bij de mensen. Dit noemen we negatieve emoties.
Aan de andere kant is niet elke angst zo slecht. Als je door de binnenstad van Detroit of door Amsterdam loopt en je denkt 'Ik heb geen angst', dan kan het gebeuren dat iemand je een klap op het hoofd geeft en je zakken rolt. Maar beslissingen die genomen worden onder invloed van angst zijn in de regel niet zo goed. Negatieve gedachten produceren het resultaat van negatieve gedachten. Het resultaat van negatieve gedachten is negatief handelen, het kwetst mensen. En ook al heb je het gedaan om jezelf te beschermen, op de lange duur kwetst het jezelf. Dus dat is wat negatief wordt genoemd. Je observeert de gedachten, probeert negatieve gedachten en hun invloed te herkennen, en jezelf te helpen zodat je niet onder hun controle komt en anderen en jezelf niet kwetst.

Liefde en compassie

Probeer dan vervolgens die negatieve gedachten te vervangen door liefde en compassie, dan wordt het ook belangrijk voor anderen. Dus het Tibetaans boeddhisme begint binnen het individu met het observeren van de eigen geest om ervoor te zorgen dat de geest

tegen liefde en compassie in. Als je teveel voor anderen zorgt en je neus teveel in andermans zaken steekt, is dat ook niet juist. Op die basis is het goed een beetje te bidden, en een beetje te werken aan het zuiveren van negativiteiten. Dat is hoe mensen op weg gaan.

Eerder vertelde ik wat de essentie is van Mahayana, van Vajrayana en van Theravada (Hinayana). Op deze basis internaliseer je die essenties. Wat je moet doen, is anderen zoveel mogelijk proberen te helpen. Wat je moet vermijden, is anderen te kwetsen. Niemand kwetsen inclusief jezelf, omdat je zelf ook een mens bent. Ongeacht hoe zeer je op jezelf neerkijkt, je bent een goed mens, kwets jezelf niet. We kwetsen onszelf: We kunnen anderen niet kwetsen omdat die ons terugpakken maar we kwetsen onszelf onder de noemer 'het is mijn leven en ik kan doen wat ik wil'. Maar jezelf kwetsen is een mens kwetsen.

Dus nogmaals: wees vriendelijk, wees vol compassie, zorg voor iedereen en kwets niemand, inclusief jezelf. En daarbovenop: studeer een beetje, mediteer een beetje en probeer een beetje vredig te zijn. En bovenal: wees gelukkig. Echt, jullie hebben zo'n mooi leven, zo'n mooie omgeving en zulke mooie vrienden. Als je nu niet gelukkig bent, wanneer dan wel? Gelukkig zijn is jouw geschenk aan jezelf, jezelf ongelukkig maken is je eigen manier om jezelf te kwellen. Religie of geen religie, boeddhisme of geen boeddhisme, Tibetaans boeddhisme of geen Tibetaans boeddhisme, maak jezelf gelukkig. Geniet van je leven, echt je hebt het verdiend." ∞

Bodhimind: ultieme liefde en compassie

Uitleg door Gelek Rimpoche

Samenvatting en vertaling
Gerard van den Dobbelsteen

Bij het uitspreken van de vier onmetelijke gedachten vraag je om geluk en beëindiging van lijden voor alle levende wezens. Binnen het Mahayana boeddhisme proberen we onze geest zodanig te ontwikkelen dat we inderdaad liefde en compassie voor ieder levend wezen gaan voelen. De ultieme vorm van deze geest is de ultieme liefde en compassie van de bodhimind, de geest die de verlichting wil bereiken om alle andere wezens te kunnen helpen.

Gelek Rimpoche: 'Het is niet mogelijk om onze sterke, kwaadaardige neuroses kwijt te raken, anders dan door een ontwaakte geest, ofwel bodhimind. Bodhimind is ultieme, ongelimiteerde, ongeconditioneerde liefde en compassie. Daarom zeggen we ook elke keer dat bodhimind een van de beste middelen is voor purificatie. Bodhi verwijst naar Boeddha, die een totale ontwaakte staat heeft. De geest of gedachte of intentie die hier naar streeft, die hier in geïnteresseerd is, die geest wordt bodhimind genoemd. Het is ultieme liefde en compassie zonder enige vorm van eigenbelang. Deze geest streeft naar ontwaken om anderen te kunnen helpen. Dit betekent geven om en liefde voelen voor ieder wezen, ongeacht wie het is of hoe deze persoon zich tot jou verhoudt. Het is gemakkelijk om wat we denken dat liefde en compassie is te voelen voor degenen die ons na staan, voor onze dierbare en dichtbijstaande vrienden, collega's, geliefden, onze vrouw of man, kinderen, of wat dan ook. Maar we moeten controleren en denken over *waarom* we liefde voelen voor speciaal deze mensen, waarom geven we om hen? Daar zijn altijd redenen voor.'

Onderscheid maken tussen liefde en gehechtheid

Maar erg weinig mensen zullen denken dat we om bepaalde personen geven alleen maar omdat het een persoon is, of een levend wezen. Velen zullen denken: "Hij is zo en zo, zij is zo en zo, ze is een goede vriendin van me, ze deed iets aardigs voor me." We kunnen allerlei verschillende redenen geven, maar we geven niet als reden dat hij of zij een wezen is, of zelfs dat hij of zij een menselijk wezen is, en dat we daarom om iemand geven. Die gedachte komt slechts zelden in ons op, dus ons geven om anderen is erg beperkt. Dit laat ons duidelijk zien dat bij het beetje liefde en compassie dat we denken te hebben ook gehechtheid een rol speelt. En zolang er gehechtheid bij blijft kijken, is het eerder je eigen ego vermaken dan echte liefde en compassie. Dat is in ieder geval mijn gevoel. Normaliter is het vrij moeilijk om tegen mensen te zeggen: "Jij geeft alleen maar om anderen door je gehechtheid." Dan zullen ze zeker zeggen: "Ik heb helemaal geen gehechtheid! Ik geef echt om ze!" Het is daarom goed om eens in de spiegel van je geest te kijken.

Echte mindfulness beoefening

Het doel is om je geest zuiver te maken, om je compassie verder te laten gaan dan gehechtheid. Gehechtheid is bedrieglijk; het doet zich aan ons voor als iets moois, waarvan we kunnen genieten en waar we een goede tijd mee kunnen beleven. Zo kijken we er in ieder geval naar. Maar die goede tijd zal snel voorbij zijn, en dan geeft het je pijn, problemen en allerlei soorten moeilijkheden. Dat weten we toch, niet? Dat is de indicatie dat het om gehechtheid gaat, en niet om echte pure liefde. Pure liefde en pure compassie zouden je geen enkele pijn moeten geven. Ze zijn altijd vrij van



Het is gemakkelijk om wat we denken dat liefde en compassie is te voelen voor degenen die ons na staan, voor onze dierbare en dichtbijstaande vrienden, collega's, geliefden, onze vrouw of man, kinderen, of wat dan ook.

'kleverigheid'. Kijk simpelweg naar binnen en vraag jezelf af wat de reden is waarom je om een bepaald persoon geeft, waarom je meer van die persoon tolereert dan van anderen, waarom je bij de ene persoon sneller van streek raakt dan bij een ander. Dit is echte mindfulness beoefening; dit is hoe je daadwerkelijk waarneemt. Vroegere Tibetaanse leraren geven ons de vergelijking dat onze geest is als een ondeugend aapje in een tempel. Als je hem loslaat zal hij overal op springen, zal hij het offerwater opdrinken, de lampen omstoten en overal een rommeltje van maken. Op dezelfde wijze werkt het ook in onze geest; hij blijft niet gefocust. Mindfulness is niks anders dan letten op je eigen aapje. Kijk waar je aapje heengaat en wat voor een streken hij uithaalt. Dus met goede mindfulness neem je waar: "Waarom kan ik niet toleranter zijn ten opzichte van deze persoon? Waarom voel ik meer liefde of mededogen voor die persoon?" Er zullen verschillende redenen naar boven komen, zoals "Nou, ik ben nogal sterk aan deze persoon gehecht, dus daarom ben ik zo tolerant en zorgzaam." Hier merk je dus dat in een situatie gehechtheid speelt. Fysieke aantrekkingskracht, mentale aantrekkingskracht, emotionele aantrekkingskracht, aantrekking door iemands karakter of gewoon aantrekking tot iemand als persoon; waarschijnlijk speelt in al deze gevallen gehechtheid een grote rol en is het pure 'ego-service'. Wanneer je begint te denken: "Ik doe iets voor deze persoon, omdat hij of zij een prachtig menselijk wezen is.", dan komen we ergens. Dit is hoe je je geest waarneemt; het is heel eenvoudig. Kortom, bij liefde en mededogen moet je in de gaten houden dat je niet iets voor jezelf terug wilt krijgen. "Wat levert het mij op?" Dus als er geen "wat levert het mij op"-gedachte is, en je nog steeds volledig om een persoon geeft, dan zou het wel eens pure liefde, pure compassie kunnen zijn. En als dit groeit en groeit, dan zul je op een gegeven moment om iedereen geven, om elk menselijk wezen, onafhankelijk van de huidskleur of ras, onafhankelijk of het klein of groot persoon is, dik of dun, zwart of wit, geel of groen; je zult hetzelfde gevoel hebben ten opzichte van ieder en elk menselijk wezen. Wanneer we het hebben over bodhimind, dan is onze focus gericht op alle voelende wezens.

Hoe toewerken naar groots mededogen?

Als je rondkijkt in een kamer vol met mensen, dan zul je waarschijnlijk variërende gevoelens hebben ten opzichte van verschillende personen. Misschien besluit je: "Ja, ik heb positieve gevoelens voor deze persoon, maar niet voor die persoon" om de eenvoudige reden "hij stelde me teleur" of "hij liet me stikken". Allerlei verschillende redenen zullen in je opkomen, en vaak zullen deze redenen nog waar zijn ook. Echter, als je werkelijk verder kijkt dan het gezicht of de huid van de persoon met het slechte karakter, het korte lontje of zijn jaloersheid, dan zul je zien dat deze persoon gedreven wordt door zijn onwetendheid. Het is niet werkelijk de fout van de persoon, maar de fout van de onwetendheid. Om dat te zien is een grote geest nodig. Als je in staat bent om mededogen te ontwikkelen ten opzichte van een

kamer vol met mensen, dan kun je verder gaan en het opbouwen voor iedereen. Uiteindelijk zul je dan in staat zijn compassie op te bouwen zelf ten opzichte van mensen die je kwetsen, je slaan en je haten. De manier om dit te bereiken is door naar anderen te kijken als menselijke wezens, naar ieder persoon als gewoon weer een ander mens, vol lijden, angsten, stress, verlangens, boosheid, haat, jaloersheid, bang om dingen kwijt te raken. Als je zo'n persoon kunt zien zoals je jezelf ziet dan kun je beginnen mededogen te voelen met zo'n persoon. In een andere bewoording, je probeert liefde en compassie te ontwikkelen ten opzichte van personen, niet omdat deze personen mooi zijn, of omdat ze een mooi lichaam hebben, mooi haar of een mooie stem, dat is slechts gehechtheid. Je ontwikkelt liefde en compassie omdat deze personen pijn hebben, omdat ze net zoveel lijden als jijzelf.

De echte bron van geluk

Wanneer je begint in te zien dat anderen net zoals jij zelf hun eigen problemen hebben, en mededogen voor ze begint te voelen, dan is dat het begin van het ervaren van vreugde en gelukzaligheid. Dan verandert de vraag van "Hoe kan ik het krijgen? Ik, ik, ik" in "Hoe kan ik helpen, hoe kan ik iets doen?", en dat brengt echte vreugde. Met zo een geest, gericht op alle voelende wezens, ga je op weg naar ultieme verlichting. Zelfs bidden op deze manier is bodhimind: "Mag ik volledig verlicht worden voor het welzijn van alle wezens", zonder het ego dat ergens binnenin op de loer ligt, zonder trots en zonder zelf-gehechtheid. Als je op deze manier verlichting wilt bereiken, voor het welzijn van alle wezens, dan wordt alles waardevol en wordt zelfs een eenvoudig gebed deel van de 'strevende' bodhimind. Alleen zo'n geestestoestand al kan je uit samsara halen en je een groots resultaat brengen. Als je dan uiteindelijk ook nog je geest op deze manier laat functioneren als je daadwerkelijk handelt, dan heb je de 'daad' of 'actie' bodhimind.
Het is voor ons de sleutel. Het maakt niet uit hoe geconditioneerd onze onrijpe staat is, als we bodhimind kunnen ontwikkelen, dan hebben we de oplossing. Het is de geest die geeft om anderen, die een totale altruïstische toewijding heeft. Het is de geest die verlichting bewondert en ook ontwikkelt om anderen te kunnen helpen.

Bron:
Kyabje Gehlek Rinpoche - Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life, an oral explanation of chapter one.∞



Meditatie op compassie
van Gelek Rimpoche

Voor onderstaande meditatie is gekozen, omdat deze past bij de vier onmetelijke gedachten.

Vertaling Veroni Steentjes

Ontspan vriendelijk.
Adem sterk ongewilde energie of ongewilde lucht uit je lichaam.
Ontspan totaal.

Visualiseer een yidam (verbinteniswezen) op je kruin en concentreer je daar enige tijd op. Dit kan de Boeddha zijn, maar ook Tara of een andere yidam. Dit zegent je hart. Je hartcentrum vult zich geheel met liefde en compassie.

Het licht straalt uit vanuit je hartcentrum. Het is in de natuur van liefde en in de vorm van licht. Het vult geheel je lichaam van je kruin tot je tenen. Terwijl het licht je lichaam vult, word je ook vervuld met compassie en vreugde.

Het licht straalt verder uit dan je lichaam. Het vult de ruimte, geen gewoon licht maar licht vol met liefdevolle compassie.

Het straalt verder uit naar je woonplaats, je land, en het vermenigvuldigt zich meer en meer. Het vult het hele universum, gaat verder dan het universum en het vult de meervoudige sterrenstelsels.

Op het moment dat dit licht al deze gebieden aanraakt, zuivert het alle fouten in de universa. Op het moment dat het de inwoners bereikt, de levende wezens, zuivert het alle ondeugdzame zaken, het lost alle problemen op, lijden en pijnen en iedereen wordt vrolijk en blij.
Ieder levend wezen waar dan ook is aangeraakt door dit licht dat uit je hart is gekomen. Door de aanraking van dit licht wordt al het ondeugdzame karma gezuiverd, hun lichamen zijn gevuld met plezier, het bewustzijn wordt zuiver. Ze verblijven in grote gelijkmoedigheid. Ze verblijven in gelukzaligheid. Alle levende wezens zijn zonder pijn en misère, iedereen is gelukkig.
Het licht heeft zijn werk gedaan. Nu trekt het licht zich geleidelijk terug van alle universa tot dit universum, naar dit land, dit gebied en dit huis. Uiteindelijk lost het licht op in je lichaam en dan van alle delen van het lichaam naar het hart niveau. In je hart, in je zuiver meest subtiel bewustzijn, je Boeddha natuur, de zuivere aard van liefde, de natuur van compassie, blijft het licht. Dit licht in je hartcentrum blijft daar als een oorzaak van Boeddhaschap, als een oorzaak van spirituele ontwikkeling van gelukzaligheid. En het blijft daar voor altijd.

Bron: A little buddhist wisdom, Excerpts from Gelek Rimpoche's teachings.∞



Laat het mij zien!

compassie voor een vriend

Veroni Steentjes

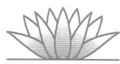
Je gehoor wordt minder, maar je was toch al Oost-Indisch doof. Je trekt steeds meer je eigen plan en je doet waar je zelf zin in hebt. Toch wil je op jouw respectabele leeftijd nog steeds aan het werk zijn. Echte rust zit niet in je. Je kunt moeilijk afwachten en zien dat een ander jouw werk overneemt. Die taak afgeven vind je moeilijk. Je wacht eerst even tot een ander je werk doet. Als dat niet snel of goed genoeg gaat, onderneem je actie en doe jij wat gedaan moet worden. Echt met pensioen gaan, kun je niet.

Ik zie je de laatste jaren ouder en ouder worden. De afgelopen maanden ben je hard aan het aftakelen. De jaren gaan ineens hard tellen. Ik zie dat je steeds minder adem krijgt en dat je hartslag is verhoogd. Je bent snel moe en onrustig. Ik lijd aan jouw lijden. Ik vind het moeilijk om het aan te zien. Ik wil iets doen, maar ik kan er alleen maar voor je zijn.

Wanneer jouw lijden voldoende is, weet ik niet. Ik hoop dat jij het mij laat weten, zodat ik kan handelen in jouw geest. Ik wil je vanuit

egoïsme zo lang mogelijk bij mij houden. Maar verstandelijk weet ik dat het alleen maar om jouw welzijn gaat. Dat zie ik steeds meer in. Mede omdat ik de afgelopen maanden jouw dood indachtig was, wetende dat je dag weleens snel gekomen kan zijn.

Ik verzoek alle verlichte wezens mij de wijsheid en compassie te geven die nodig is om in het welzijn van jou te handelen. Kon je maar praten en zeggen dat het leven voor jou geen leven meer is. Mijn lieve Amor, al bijna twaalf jaar ben je mijn trouwste kameraad en de beste hulphond die ik me kan wensen. Ik hoop dat ik jou net zo trouw kan zijn, als jij voor mij was. Ik geniet nu van ieder moment dat je bij me bent, wetende dat je niet lang meer bij me zult zijn. Ik hoop alleen dat ik straks sterk genoeg ben om jouw gemis te dragen.∞



De ijzeren man en de houten pop (tekstfragment)



'De herkenning van onderlinge verbondenheid is de basis voor het geven zonder angst en het begin van mededogen. Als het lukt om door de angst heen de verbinding met de ander te maken, ontstaat waarachtig mededogen.

IJzeren man

Zen gebruikt de beelden van een ijzeren man en een houten pop om geven zonder angst te beschrijven. De ijzeren man of vrouw belichaamt mededogen in de vorm van een onverstoorbare kracht en gelijkmoedigheid. Hij illustreert de drie krachten; vastberadenheid, veerkracht en duurzaamheid. Hij hecht zich niet aan de afloop van iets en is er al helemaal niet in geïnteresseerd om troost te bieden. Hij toont zijn liefde zonder medelijden. De ijzeren man is ten diepste gelijkmoedigheid. Zijn intentie blijft de spil van handelen, waardoor hij voortdurend volledig en onverstoord aanwezig is in het moment. Hij plaatst zichzelf in een lastige situatie en wordt hier sterker door, juist omdat hij al zijn kracht aan de situatie schenkt.

Houten pop

Het andere boeddhistische beeld dat gebruikt wordt voor geven zonder angst is een houten pop. Dit is een volkomen ander symbool voor mededogen dan de ijzeren man. De pop geeft gehoor aan de wereld zoals deze is, meer niet. Er is geen zelf en er is geen ander.
Iemand heeft honger en wordt eten gegeven. Een ander heeft dorst, drinken komt eraan. Heeft iemand slaap, dan wordt een bed gemaakt. Voor de houten pop is de wereld de poppenspeler aan wiens bewegingen zij beantwoordt zonder strategie, motivatie of gedachten over een mogelijk afloop. Wie een houten pop is, is een waarnemer die ieder lijden beantwoordt met een vriendelijkheid die geen grenzen kent.

Radicaal optimisme

De ijzeren man en houten pop beoefenen allebei wat ik radicaal optimisme noem. Ze hebben geen bepaalde verwachtingen over hoe dingen aflopen. Juist omdat zij hier geen ideeën en verwachtingen over hebben, kunnen zij optimisme werkelijk in praktijk brengen. Dit soort optimisme komt voort uit niet-weten. Het kent geen tijd en ruimte, zelf en ander en toch is het ingebed in de gewone, dagelijkse dingen.'

Bron: Joan Halifax - Als sterven dichtbij komt.∞

De vier edele waarheden

Elly van Doorn

De eerste edele waarheid die de Boeddha verkondigde:
Er is lijden.

Alles is aan verandering onderhevig en heel vaak wordt dat als lijden ervaren. Het wegvallen van een geliefde, het kwijtraken van have en goed; er zijn verschillende vormen van lijden die als lijden wordt ervaren. Hele periodes van geluk kunnen ons pad kruisen, maar uiteindelijk is er niets dat hetzelfde blijft en zullen we het wegvallen van al die gelukkige momenten ervaren. Daarom wordt het gewone geluk in het boeddhisme ook als lijden gezien, het is niet duurzaam en leidt altijd weer tot beëindiging.

Daarmee wordt zeker niet gesuggereerd dat we dan maar niet moeten genieten van alle gelukkige dingen die op ons pad komen. Integendeel. Geniet er met volle teugen van en word je bewust van het mooie en goede dat je ten deel valt. Maar als je meteen ook bewust wordt van de vergankelijkheid daarvan, is het duidelijk dat al het verworven geluk uiteindelijk nooit blijvend is. Dan hoeven we misschien niet meer zo achter alle dingen aan te jagen waarvan we denken gelukkig te worden.

Duurzaam geluk zit in jezelf verborgen en kan niet worden nagejaagd. Duurzaam geluk is een staat van zijn. Iets dat in jezelf aanwezig is en niet afhankelijk is van omstandigheden. De 'inhoud van de mind' is veranderlijk, net als alle andere zaken. De mind kan worden getraind en ontwikkeld. We kunnen ons bewust worden van die diepste innerlijke staat van zijn.

Voorlopig ben ik heel gelukkig met alles wat ik nu als geluk ervaar, met alle grote en kleine omstandigheden die dat veroorzaken. Al die honderdduizend dingen die het leven ons aanreikt. Maar daarbij hoort onvermijdelijk ook iedere keer weer het lijden aan het verlies van het geluk dat door de omstandigheden wordt verkregen. Het geluk dat ik vast wil houden. Zolang de omstandigheden gunstig zijn geniet ik van dat afhankelijk geluk. Daarbij hoop ik zo bewust en aandachtig te worden door training van de geest dat, als alle gunstige omstandigheden wegvallen, ik toch ook dat langdurig geluk diep van binnen kan ervaren omdat het zich door beoefening in mij ontwikkeld heeft.

Het wegvallen van geluk kan dagelijks aan de deur kloppen. Velen ervaren dat als een vreselijke confrontatie met pijn of verlies van mogelijkheden aan de lijve, waardoor het onmogelijk lijkt daarbij een diep innerlijk welzijn te ervaren. Daarbij komt dat ons idee over geluk misschien niet vergelijkbaar is met de staat van zijn die er is wanneer het lijden is opgeheven. Er wordt ons geen geluk beloofd zoals wij het zelf interpreteren maar wel wordt er in de derde edele waarheid gezegd dat er een weg uit het lijden is.

De tweede edele waarheid die de Boeddha gaf:
Er is een oorzaak van lijden

Wat is de oorzaak van het lijden?

Dat vind ik een heel lastig begrip. Het is ook niet verwonderlijk dat de Boeddha in eerste instantie weigerde over zijn verlichting te onderwijzen en overgehaald moest worden zijn ervaringen te delen. We zijn zo gewend om alle oorzaken buiten onszelf te leggen. Het is ons vreemd, het inzicht in een heel andere benadering van het leven dat we leiden. Vooral wanneer het gaat om dingen die anderen ons 'aandoen'. We geven bijvoorbeeld zo gemakkelijk anderen en ook de natuur de schuld van wat ons aan ellende overkomt.

Iedere keer weer sta ik versteld van de manier waarop Rimpoche, de Dalai Lama en andere leraren omgaan met dingen die wij maar moeilijk verdragen. Alles wat hen, het Tibetaanse volk en hun familie wordt aangedaan lijkt buiten proporties. Dat werd me pas weer duidelijk in een documentaire die ik zag op DVD. Het is bewonderenswaardig hun

houding daarin waar te nemen.

Het is dus mogelijk om anders om te gaan met de dingen die ons overkomen, maar dat lukt niet van de ene op de andere dag. Daar is veel zelfreflectie en aandacht voor nodig. Vormen van meditatie kunnen heel behulpzaam zijn om inzicht te krijgen in ons functioneren. Constateren dat het meestal ons verlangen is dat het leven naar zijn hand wil zetten terwijl we beter kunnen leren ermee om te gaan. Tegenstribbelen, ook dat veroorzaakt veel lijden.

Wat je kunt veranderen moet je veranderen, maar het is zo zinloos te lijden aan het verlangen naar dat wat je niet veranderen kunt.

De derde edele waarheid die de Boeddha verkondigde gaf:
Er is een weg uit het lijden.

Ja, dat zal wel.
Maar voorlopig zit ik, zoals zo velen nog middenin de pijn en de ellende van verlangens, verkeerde inzichten, blokkades en wat al niet meer. Niet dat ik klaag hoor, er zijn er die het veel erger hebben dan ik. Dat van mij is peanuts, maar toch. Als ik buikpijn heb, lig ik wel voor pampus en als mij onrecht wordt aangedaan, kan ik behoorlijk onderuit gaan. Om nog maar te zwijgen over de zorgen die ik me maak om de dingen waarvan ik later denk, wat een onzin om je daar zorgen over te maken. Als ik gebonden ben wil ik vrij zijn en als ik geen bindingen heb, wil ik verbonden zijn. En ieder jaargetijde merk ik het weer, als het heet is in de zomer verlang ik naar de kou en als het koud en nat is verlang ik naar de warmte. Emigreren misschien naar een land met een mooie temperatuur? Ach soms kom je ook nog van de regen in de drup door natuurrampen etc. Nou ja, als ik er goed over nadenk zijn er ontelbare zaken waar ik verandering in aan zou willen brengen omdat ik het niet plezierig vind, ook al weet ik dat het niet mogelijk is.

De Boeddha wist dat er een mogelijkheid was om een einde aan het lijden te maken omdat hij er zelf een eind aan had gemaakt. Toch was de historische Boeddha net zo'n mens als jij en ik. Gewoon mens en hij bewees door het allemaal zelf te leren en te ervaren dat het mogelijk is voor iedereen. En hij niet alleen. Er zijn veel meer gerealiseerde meesters bekend die tot ongelooflijke dingen in staat waren.
Dat is voor mij toch een opsteker. Het schijnt echt mogelijk te zijn want...

De vierde edele waarheid die de Boeddha gaf:
Er is een weg die leidt uit het lijden.

Dan is er gelukkig ook nog de weg die leidt uit het lijden.

De historische Boeddha weigerde eerst om dat pad uit het lijden aan de mensen om hem heen te vertellen. Wat hij had ervaren was zo diepzinnig en bijna onbegrijpelijk, dat hij in eerste instantie niets wilde vertellen over zijn ervaring omdat er voor die ervaring niet zo eenvoudig woorden zijn te vinden die door ons begrepen worden. We hebben zoveel blokkades en eigen ideeën waar niet makkelijk doorheen te breken is. Er zijn eigenlijk helemaal geen woorden voor en daarom zijn er juist heel veel woorden voor nodig om de werkelijkheid aan ons duidelijk te maken. De ervaring is heel anders dan wanneer je iets verwoordt en dan is het nog maar de vraag of het goed wordt geïnterpreteerd.
Uiteindelijk wilde hij het toch ook niet alleen voor zichzelf houden en gelukkig heeft hij toen een heel pad gegeven. Hij zei: "Als je nou doet wat ik doe, met evenveel inzet en motivatie, dan kom je er wel." Hij gaf het achtvoudige pad dat leidt uit het lijden.
Daar zijn veel commentaren op geschreven door meesters die zelf dat pad zijn gegaan en ook die ervaringen hebben opgedaan. Zij geven ons duidelijkheid over de diepzinnige inhoud ervan.

Ja, makkelijker gezegd dan gedaan.
Wil ik wel uit dat lijden stappen? Zo erg is het toch niet. Ik blijf liever in mijn eigen kringetje ronddraaien, dan me confronteren met alle weerstanden die ik tegen bepaalde dingen heb, want ik voel me best veilig zoals ik nu kan leven, met al die ups en downs valt het nog wel mee. Ik denk ook dat het leven heel saai wordt als er niet af en toe zo'n verschrikkelijke dip is. Er staan toch altijd gelukkige momenten tegenover? Zo wordt er veel gedacht.
Nou simpel dus, als er geen motivatie is



van de ene op de andere dag veranderen. Daar denken we meestal niet over na, maar de voorbeelden liggen voor het oprapen. Het nieuws staat er regelmatig bol van. Het lijkt vaak een ver van mijn bedshow, maar de wereld wordt steeds kleiner en alles gebeurt tegenwoordig om de hoek van de straat. Nu hebben we de vrijheid van denken, religie en een redelijk welvarend leven. Wat we met die vrijheid doen is onze eigen keus.

Intussen merk ik toch na vele jaren Lamrim, Vajrayana en oefeningen dat het steeds wat makkelijker is om uit dips of problemen te kunnen stappen. Met de ervaring bouwt zich het vertrouwen op en wordt het 'weten' dat je op de goede weg zit.

gebeurt er niets.

Het is niet iets wat zomaar aan komt waaien, het beëindigen van het lijden. Het is net als met een verslaving. Het is belangrijk te investeren om eruit te kunnen komen en daar is een stevige motivatie voor nodig. Vaak komt die motivatie pas om de hoek kijken als het water aan de lippen staat. Helaas kan dat soms te laat zijn om nog iets te veranderen. Duidelijk, dan valt er niets nieuws te ervaren.

De vrijheid om te doen wat we belangrijk vinden, hebben we meer dan waar ook in onze westerse wereld. Daar hoeft ons lijden zich tot nog toe geen zorgen over te maken. We leven onder optimale omstandigheden. Maar dat kan

Het gaan van het pad

Soms voelt het
als in het diepe springen
en na verloop van tijd
merk je dat je kunt zwemmen.
Heerlijk is dat,
merken dat je zwemmen kunt.

Soms denk je
dat je tegen een muur aanloopt
en dan merk je
dat er geen muur is.
Heerlijk is dat,
je vrij te voelen.

Dank je Sakyamuni.
En alle leraren die het pad doorgeven.∞

Het ontwikkelen van liefdevolle vriendelijkheid

Zet alle hindernissen opzij, laat je geest vol liefde doordringen in het eerste, vervolgens in het tweede, daarna in het derde en ten slotte in het vierde kwartier van de wereld. Moge zo heel de wijde wereld, boven, beneden, rondom en overal, gezamenlijk voortgaan alles te doordringen met liefdevolle gedachten, overvloedig, verheven, bovenmate, vrij van haat en kwaadwilligheid.

Vrij naar de Digha Nikaya, in de vertaling van Maurice Walshe
Bron: Jack Kornfield - de leringen van de Boeddha∞

Onmetelijk

Ooit in het hart
Vrije toegang
voor het eigen bloed.

Rond het hart
Een ijzeren gordijn
blinkend, sterk
geen doorkomen aan.

Samenknijpend
Rakelijks langs het ravijn
Onmetelijk diep
verdriet.

Sterren stralen
Onmetelijk ver
medeleven.

Het zware hart
wordt verlicht.
Piepklein gaatje
in het pantser.

Het hart ontwaakt
alle bloed is
eigen bloed.



(Anja Edwards van Muijen)



Vreugde in onszelf cultiveren

Veroni Steentjes

'De vreugde is niet afhankelijk van dingen, zij is een vermogen dat we altijd bezitten en dat geactiveerd wordt wanneer het in contact komt met een object of situatie buiten ons waardoor het wordt versterkt.', aldus Tenzin Wangyal Rinpoche.

In de soetraleringen van zowel bön als het boeddhisme vinden we de leer van het cultiveren van de vier onmetelijkheden; liefde, mededogen, vreugde en gelijkmoedigheid. Deze vier kwaliteiten worden als grote ondersteuning beschouwd voor het spirituele pad. Proberen we vreugde te cultiveren, dan vinden we eerst de ervaring van de vreugde in onszelf. Op de momenten waarop we als vanzelf vreugde ervaren- misschien in het gezelschap van

mensen van wie we houden, of in de schoonheid van de natuur of als we naar muziek luisteren- kunnen we die ervaring in ons gewaarzijn brengen. De vreugde is niet afhankelijk van die dingen, zij is een vermogen dat we altijd bezitten en dat geactiveerd wordt wanneer het in contact komt met een object of situatie buiten ons waardoor het wordt versterkt.

Wanneer we weten hoe vreugde voelt, kunnen we een ruimte in ons ervaren vrij maken- dat is zuiveren in feite- en dan die vreugde rechtstreeks voelen. Kennen we de ervaring, dan kunnen we die cultiveren door haar te versterken. We kunnen bijvoorbeeld de dag beginnen met direct bij het ontwaken te bedenken wat een geluk ons beschoren is dat we als mens zijn geboren, dat we genoeg te eten hebben, in vrijheid leven en in aanraking gekomen zijn met het spirituele pad. We kunnen een mantra reciteren die verbonden is met de ervaring van vreugde, een gebed zeggen, of iets aantrekken wat ons eraan herinnert de kwaliteit vreugde te versterken. We kunnen ook extra aandacht geven aan de elementen water en vuur, die beide met vreugde zijn verbonden. Zo kunnen we dit doen met wat voor kwaliteit dan ook; liefde, mededogen, moed, stabiliteit, innerlijke vrede, dankbaarheid enzovoort. Waar we uiterlijk contact mee maken, dat kan onze innerlijke ervaring ondersteunen.

Bron: Tenzin Wangyal Rinpoche - de helende kracht van de elementen.∞



Dienen als beschermengel zolang dat nodig is

'Mogen alle wezens geluk vinden en de bron van geluk.'

De vier onmetelijkheden vormen een essentieel onderdeel van elke meditatie. Daarbij nemen we toevlucht tot de Boeddha en stellen vervolgens onze intenties scherp met het uitspreken van de vier onmetelijkheden. Eén van die onmetelijkheden luidt: Mogen alle wezens geluk vinden en de oorzaken van geluk. Maar wat wensen we onze medewezens dan eigenlijk toe? Wat verstaan we zelf onder geluk? Tijdens een gesprek met Hans Biermond, lid van de Jewel Heart sangha in Utrecht vraag ik hem wat geluk voor hem betekent. En hoe hij zijn streven naar geluk voor zichzelf en anderen in praktijk brengt in zijn werk en in zijn dagelijks leven.

Inez Risseeuw

Geluk
In 'Gelukkig leven' schrijft Matthieu Ricard dat wat wij onder geluk verstaan vaak tijdelijk plezier betekent. Het is verrukking die het gevolg is van een tijdelijke staat van opwinding. Echt geluk, of sukha, is onafhankelijk van omstandigheden en het is duurzaam. De meesten van ons kunnen zich daar maar moeilijk iets bij voorstellen.
De meesten van ons kennen momenten waarop we ons even heel gelukkig voelen. In de meeste gevallen zijn we geneigd om dat geluksgevoel op te hangen aan de omstandigheden van dat moment. De zonsondergang tijdens een wandeling. Het samenzijn met familie aan een gevulde tafel. Een avond met haardvuur en een wijntje.

Hans Biemond werkt sinds 1981 in de jeugdzorg. Hij onderhoudt het contact met kinderen die uit huis zijn geplaatst en hun weg moeten zien te vinden tussen de eigen

problematische thuissituatie, pleeggezinnen en jeugdzorginstellingen door.
Hij beleefde zo´n geluksmoment tijdens zijn vakantie op IJsland:
"Vijf jaar geleden was ik in IJsland met mijn vrouw José, mijn zoon Ruben en dochter Finneke. We trokken langs allerlei plaatsen. *Op een dag kwamen we bij een waterval. Er stonden terreinwagens.* Voor een wc-huisje stond een heel stel Engelsen in de rij. Dat was heel geestig en we maakten grappen met elkaar over die elementaire functie van het menselijk lichaam die het noodzakelijk maakt dat je zo nu en dan een sanitaire stop maakt, ondanks of dankzij het imposante landschap."

"De lucht was fris, 'crisp' is het prachtige woord daarvoor in het Engels. Alles blonk in de zon, het was er doodstil. Aan de ene kant was het landschap kaal en desolaat. Bij de waterval stonden wat boompjes, voor IJsland vrij uniek. Mijn zoon haalde me over om achter de waterval langs te klimmen. Het was een hoop geklauter en we werden kletsnat. Maar ineens was het of ik bevrijd was. Ik was alles kwijt van mezelf. Het was of alle stemmetje die altijd in me klinken over wat ik moet doen of had moeten doen verdwenen waren. Ik nam op dat moment alles op in mezelf van de omgeving. Alsof ik meer aanwezig was bij alles om me heen. Normaal ben ik vrijwel onafgebroken bezig met wat achter me ligt of wat er nog gaat gebeuren."

In hoeverre kwam Hans zijn ervaring in de buurt van het geluk zoals het boeddhisme dat nastreeft? En in hoeverre was zijn geluksmoment afhankelijk van omstandigheden?

Hans: "Nu ben ik nogal een tobber. Ik denk bijvoorbeeld elke dag wel even aan de dood en ik ben zowat chronisch bang om mensen kwijt te raken. Door die ervaring werd ik me heel bewust van die dictator in mezelf. Omdat hij er even niet meer was geweest. Even was ik volmaakt gelukkig. Die gelukservaring werd een ijkpunt voor me. Het liet me heel duidelijk zien dat het in jezelf zit. Al hebben de omstandigheden het geluksmoment wel bevorderd."
"Ik heb behoorlijk veel last van reisangst. Nog niet zo lang geleden heb ik me gerealiseerd waar die angst vandaan komt. Toen ik zeven jaar was werd mijn moeder tijdens een vakantie plotseling psychotisch. We zaten toen in een huisje ergens op de Veluwe. Heel idyllisch. Ineens was mijn moeder weg, mijn vader ook, met haar mee om de opname te regelen. Ik moest bij een oom en tante logeren. Sindsdien ben ik heel geremd om op reis te gaan, van huis weg te gaan. Ik houd van de uitspraak van Maarten 't Hart als hij beweert dat je zo min mogelijk moet reizen. Uit zijn mond klinkt dat heel geestig en dat geeft mijn angst iets legitiems. Maar ik doe het desondanks wel, van huis gaan; het was José haar idee om naar IJsland te gaan en nadien het idee van mijn zoon om New York 'The Big Apple' te bezoeken. Dat heb ik geweten; vooraf was ik panisch, wel goed verborgen, maar het vooruitzicht joeg me de stuipen op het lijf. Maar nadien vond ik het prachtig."

Wijd open zintuigen

In Hans zijn beschrijving van zijn geluksmoment komen sterke zintuiglijke sensaties voor. Geluksgevoel lijkt nauw verbonden met zintuiglijk ervaren. Het zien, horen, ruiken, voelen en proeven wordt intenser ondergaan dan op andere momenten. Het lijkt of we even bevrijd zijn van ons denken en alleen nog maar een voelend wezen zijn, dat wijd open staat voor de wereld om ons heen. Is dat dan een kenmerk van het ware geluk?

"Ik zag onlangs een interview met Dennis Potter, de schrijver van 'The Singing Detective' op You Tube. Hij had een ongeneeslijke vorm van kanker en het interview vond plaats tijdens zijn laatste dagen. Hij was compleet bevrijd van alles. Het was voorjaar en hij had een appelboom in bloei gezien. Witter dan wit, je kan je niet voorstellen hoe wit dat is, dat zag hij misschien wel voor het eerst. 'The whiteness so pure…'

In 1996 onderging ik een hartoperatie. Toen ik bijkwam uit de narcose had ik het vooral benauwd. Ik dacht dat ik stikte, er zat een slang in mijn luchtweg voor de beademing. Ik kon niet praten en schreef met mijn wijsvinger in de handpalm van de verpleger de vraag of die buis er in godsnaam uit mocht. Een dag later was ik enorm opgelucht dat ik het had overleefd, ik voelde het leven in mij bruisen en

was in de zevende hemel. Ik had een cassettespelertje bij me en luisterde naar de muziek van Charles Mingus. Die muziek had ineens heel veel diepte. Alsof ik achter de muziek langs kon luisteren. Drie dimensionaal. De structuur en de bedoeling van de compositie was me opeens volkomen duidelijk. Na een paar uur ebde die sensatie jammer genoeg weg. Ik begreep nadien wel veel beter hoe hyper muzikale mensen muziek ervaren en ermee om kunnen gaan. In die dagen was het of al mijn zintuigen wagenwijd open stonden. Ik was bijvoorbeeld enorm gevoelig voor welke verpleger er dienst had. Of het een 'goede' was of een mindere broeder. Alles kwam heel scherp en ongefilterd binnen toen. Ik ervoer dat elk woord effect heeft en dat intenties, ook onuitgesproken, direct leiden tot een bepaald gevolg. Deze sensitiviteit verdween ook weer na verloop van tijd maar het besef dat subtiele zaken oorzaken vormen die leiden tot bepaalde gevolgen bleef me bij."

Geluk van korte duur

In het geluk, zoals de meesten van ons dat kennen, onderscheidt Matthieu Ricard verschillende soorten van opwinding; amusement, voldoening, opluchting, verwondering, extase, vrolijkheid, triomf of trots, verhevenheid, zintuiglijk genot en dankbaarheid. Ze worden allemaal gekenmerkt door het feit dat ze van korte duur zijn. Om die reden zijn we altijd op zoek naar meer en bij die zoektocht zijn we geneigd de omstandigheden te herhalen waaronder een eerder geluksmoment zich heeft voorgedaan. Maar meestal merken we dat dat niet tot het geluksgevoel leidt als we eerder hebben ervaren. Geluk ontglipt ons als we het najagen. En het overvalt ons op het moment dat we het niet verwachten.

Er zijn getuigenissen van gevangenen in concentratiekampen die een groot geluksgevoel ondergingen terwijl ze keken naar een zonsondergang. En ook Etty Hillesum getuigt in haar dagboeken van een groeiend geluksgevoel, ondanks de razzia's om haar heen en haar eigen naderende transport naar concentratiekamp Westerbork. Die voorbeelden doen ons vermoeden dat geluksgevoel misschien minder te maken heeft met de omstandigheden dan we denken. Is het dan wel mogelijk om geluk naar onze hand te zetten?

Hans: "Soms kun je daar even bij. Dan is de dictator even weg. Onze gewoontepatronen, reflexen, negatieve emoties. Als je die kwijt bent kun je samenvallen met het grote geheel. Je hoeft dan niet meer bang te zijn dat je alles kwijt raakt. Ik ben net het boekje van Thich Nhat Hanh aan het lezen; 'Jezus en Boeddha als broeders'. Daarin staat het echte geluk omschreven als 'de grond van je bestaan aanraken', of 'God aanraken'. Nirvana is innerlijke vrede die onafhankelijk is van de dagelijkse realiteit."

Als we even voorbijgaan aan de directe omstandigheden en dieper kijken naar onze momenten van geluk, dan kunnen we ons realiseren dat geluksgevoel veel meer te maken heeft met de staat van onze geest. Maar over welke geestesgesteldheid hebben we het dan? Paradoxaal genoeg brengt openstaan voor lijden ons op den duur het meest duurzame geluksgevoel.

Waarheid van lijden

Door zijn moeders ziekte raakte Hans al op hele jonge leeftijd doordrongen van de eerste edele waarheid; 'er is lijden'. "Als kind al was ik begaan met andere wezens. Ik ben vrij christelijk opgevoed en als klein jongetje was Jezus, naast Paul McCartney, mijn grote held. Ik verlangde er naar dat de wereld een goede plek zou zijn voor mensen en dieren. Dat er niks kapot zou gaan. Dat er dingen in de natuur vernietigd worden dat kan ik nog steeds niet al te best verdragen. Daar heb ik een hartgrondige hekel aan. Daardoor sta ik open voor mensen die afzien of lijden, samen met hun kinderen. Dat is vanaf het begin de belangrijkste motivatie in mijn werk geweest."

In 1980 rondde Hans zijn studie maatschappelijk werk af. Sindsdien werkt hij voor Jeugdzorg. Toen heette het nog 'de Voogdijvereniging'. In 1989 veranderde de naam van het bureau in 'De Utrechtse Stichting voor Jeugd en Gezin'. Vervolgens werd dat Bureau Jeugdzorg. Hoe brengt hij zijn wens 'mogen alle wezens geluk vinden en de bron van geluk' in de praktijk? En hoe ziet die praktijk eruit?



Dit zijn mijn twee kinderen, vrij-uit rennend in de avondzon ergens in het zuiden van IJsland tijdens die vakantie. Het symboliseert heel goed het gevoel van vrij zijn van je 'innerlijke dictator' zoals ik dat noem.

Vertrouwen opbouwen

"Ik werk momenteel op een kamer met twee lieve collega's. Zit veel achter de pc om rapporten te schrijven en Plannen van Aanpak op te stellen. Zo'n Plan van Aanpak hoor je samen met de ouders op te stellen. Maar in de praktijk komt het erop neer dat je je plannen aan de ouders voorlegt en dat ze het allang best vinden als ze je eenmaal hun vertrouwen hebben gegeven. In de regel gaat het zo dat een gezin via een schoolarts, hulpverlener, politie, wordt aangemeld. Er volgt dan een onderzoek van de Raad voor de Kinderbescherming en die rapporteert en gaat naar de rechter als er een ondertoezichtstelling noodzakelijk geacht wordt. Dan volgt er een zitting bij de Kinderrechter waarbij ik aanwezig ben als beoogde gezinsvoogd. Mocht de ondertoezichtstelling worden uitgesproken dan deelt de gezinsvoogd het gezag met de ouders waarbij de gezinsvoogd altijd, in juridische zin, het laatste woord heeft. Ik maak het liefst meteen na de zitting een afspraak met de betrokkenen om op korte termijn bij hen langs te komen.

Ik probeer de ouders altijd het gevoel te geven dat ik echt in ze geïnteresseerd ben. Dat ben ik namelijk ook altijd. Ik probeer ze te laten zien dat ik er ben om ze een eind vooruit te helpen, soms met de motiverende opmerking: 'laten we samenwerken zodat jullie zo snel mogelijk weer van mij af zijn.' Dat hun situatie erop vooruit kan gaan als ze mij hun vertrouwen durven geven. Dat vertrouwen is iets waar je energie en tijd in moet steken. Dat duurt soms een tijd. Daar heb ik aan te werken. Door regelmatig contact te onderhouden en me aan mijn afspraken te houden. Door waar mogelijk de eerste praktische noden te lenigen."

Oog voor positie van kinderen

De kern van Hans zijn werk is in de loop van de tijd niet echt veranderd. Wel de omstandigheden waaronder hij zijn werk moet doen. Politieke veranderingen en bezuinigingen hebben ertoe geleid dat hij zijn cliënten vaak niet de continuïteit kan bieden die ze zo hard nodig hebben.

"Ik werk voor de mensen, en zeker niet voor 'het Bureau'. Tijdens mijn opleiding leerde ik om oog te hebben voor de positie van kinderen binnen de maatschappelijke situatie waarin het gezin verkeert. Dat betekent dat je kijkt hoe het gezin van het kind is ingebed in de maatschappij. Daar is tegenwoordig veel te weinig oog voor binnen de Jeugdzorg.

Jammer genoeg is het op dit moment vooral de geldstroom die de werkwijze dicteert, niet de behoefte van het kind. Hulp moet tegenwoordig dichtbij, kort, en gericht zijn op het opheffen van enkele, nauw gedefinieerde 'ontwikkelingsbedreigingen'. Dat houdt in de praktijk vaak in dat er veel wordt gepsychologiseerd. Men heeft het dan vooral

over dat 'opheffen van die en die ontwikkelings-bedreiging bij het kind´. Technocratische taal. Dat betekent dat kinderen en ouders met een therapie of een veiligheidsprogramma weer dezelfde situatie ingestuurd worden waar het geheid opnieuw mis kan gaan. Maar omdat het gezin - naast een van generatie op generatie overgedragen problematiek onder druk staat van armoede en werkloosheid haal je de grondoorzaken van de problematiek niet weg. Je geeft het kind en de ouders in het gunstigste geval alleen een extra stuk gereedschap mee waarmee ze het zelf weer moeten zien te klaren.

Ik houd erg van de visie van Carol van Nijnatten (ontwikkelingspsycholoog en universitair hoofddocent 'Sociale studies van de jeugdzorg' bij Algemene Sociale Wetenschappen van de Universiteit Utrecht). Hij heeft me eind jaren negentig eens tijdens een interview wat hij me afnam uitgelegd dat je als gezinsvoogd als het ware als beschermengel dient zo lang als dat nodig is voor een gezin. Dat zag ik net zo en dat is nog steeds mijn taakopvatting. Jammer dat het geluid van dit soort mensen uit het werkveld vrijwel verdwenen lijkt."

In mogelijkheden denken

Het moet af en toe vreselijk moeilijk zijn als er steeds minder middelen zijn om je cliënten recht te doen. Zeker als ze al zo kwetsbaar zijn. Hoe houdt Hans dat dan toch vol?

Hans: "Ondanks de beperkingen die de huidige politiek me in mijn werk heeft opgelegd, zie ik nog steeds veel mogelijkheden. In mijn werk gaat het er allereerst om dàt je het lijden ziet. Ogenschijnlijk kleine dingen kunnen een groot effect hebben op de lange duur. Een doorgewinterde oud-collega zei dat ooit in zijn afscheidsspeech: met de verlegging van een koers, hoe miniem ook, kan een schip op de lange duur op een heel andere bestemming doen aankomen dan zonder die ogenschijnlijk kleine interventie.

Zo staat er een jongetje al vanaf zijn geboorte via mijn organisatie onder mijn voogdij. Hij is nu bijna zestien. Hij werd als baby te vondeling gelegd, werd vervolgens mishandeld in het gezin waar hij terecht kwam. Hij bleek te beschadigd om zich in pleeggezinnen te kunnen handhaven. In de instelling waar hij nu verblijft vertoont hij zware gedragsproblemen. Ik zie hem nog steeds, elke zes of zeven weken. Ik houd me altijd aan mijn afspraak. Het resultaat is dat ik hem meestal met een enkel woord kan kalmeren. Ik bel dan op of ga langs en zeg iets als; 'Zou je dat nou wel doen? Niet doen, want ik maak me zorgen, luister naar je mentor, de groepsleiding heeft het beste met je voor'. Dat is vaak al genoeg om hem te helpen. Hij vertrouwt me."

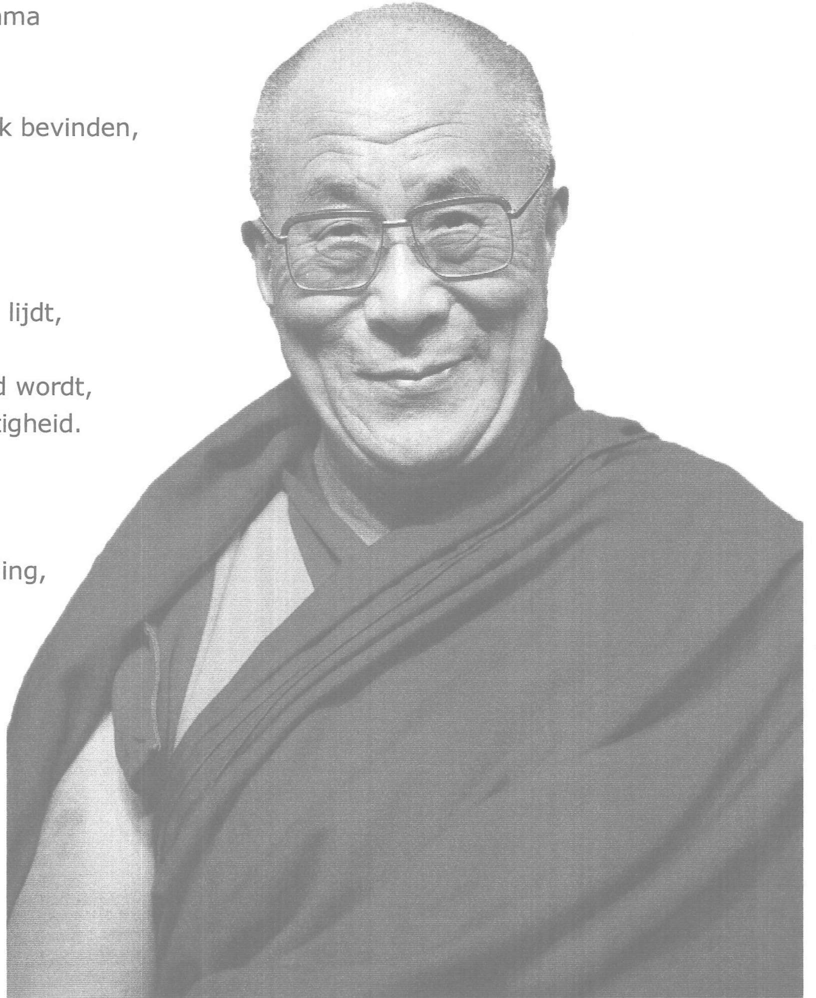
Trouw in kleine dingen

"Dat vertrouwen van hem in mij is de vrucht van heel lang en trouw meekijken. Een kaartje sturen voor zijn verjaardag, geregeld terug blijven komen, je aan je woord houden. Zijn vader opsporen en die actief bij zijn leven betrekken. Aan hem denken en oprecht zijn welzijn nastreven. Het zijn geen ingewikkelde dingen. Het heeft weinig te maken met 'Plannen van Aanpak', hoewel die een heel nuttige en zeer wezenlijke rol kunnen vervullen. (Wat die plannen betreft; als het geen lege en afstandelijke stukken papier zijn die er nu eenmaal zijn omdat het protocol het vraagt, maar als zij werkelijk de neerslag zijn van goede intenties dan zijn het krachtige middelen. Maar dit terzijde). Het gaat erom oog te hebben voor iemands levensloop en lijden. Hun diepgewortelde wantrouwen en angst.
Wegens bezuinigingen en transformatie van de Jeugdzorg (regio en postcodes worden een ijkpunt i.p.v. de belangen van individuele kinderen, dat heeft met geld te maken) zou ik hem nu na zestien jaar aan een ander over moeten laten. Ik heb dat geweigerd. Want een dergelijke breuk in de continuïteit is niet erg behulpzaam. Mijn leidinggevende begrijpt dat gelukkig en zoekt naar wegen om dit te vermijden.
Maar desnoods onderhoud ik het contact met hem verder in mijn eigen tijd."∞



Gebed van Toewijding
door Shantideva

uit hoofdstuk 10 van de Bodhisattvacharyavatara
aangepast door Zijne Heiligheid de 14e Dalai Lama



Mag het zo zijn dat alle wezens waar zij zich ook bevinden,
Gekweld door het lijden van lichaam en geest,
Grenzeloze vreugde en geluk ervaren,
Door toedoen van mijn positieve verdiensten.

Mag het zo zijn dat er geen enkel levend wezen lijdt,
Kwaad begaat of ooit ziek wordt.
Dat er niemand is die angst heeft of gekleineerd wordt,
Met een geest die gebukt gaat onder neerslachtigheid.

Mag het zo zijn dat de blinden vorm zien,
En de doven geluid horen.
Dat zij wier lichamen uitgeput zijn door inspanning,
zullen herstellen door het vinden van rust.

Mag het zo zijn dat de naakten kleren vinden,
En de hongerigen voedsel.
Dat zij die dorst hebben water vinden
En heerlijke dranken.

Mag het zo zijn dat de armen rijkdom vinden,
En zij verzwakt door verdriet vreugde.
Dat zij die bedroefd en alleen zijn hoop vinden
En aanhoudend voorspoed en geluk.

Mag het zo zijn dat de regens op de juiste tijd komen,
En oogsten overvloedig zullen zijn.
Dat alle medicijnen doeltreffend werken
En heilzame gebeden vrucht dragen.

Mag het zo zijn dat allen die niet gezond zijn en ziek,
Snel van hun kwalen bevrijd worden.
Dat wat er voor ziekten er ook op de wereld zijn,
Deze snel verdwijnen.

Mag het zo zijn dat zij die angst hebben ophouden bang te zijn
En zij die niet vrij zijn worden bevrijd.
Dat zij die machteloos zijn kracht vinden,
En mogen de mensen denken aan het welzijn van elkaar.



Gelijkmoedigheid als basis voor de bodhimind

'Het is moeilijk om naar alle levende wezens te kijken als mooi en wonderlijk, omdat ik voorkeuren heb, ik vind personen leuk en andere niet. Door gelijkmoedigheid lossen we dat op.', aldus Gelek Rimpoche.

In onderstaand artikel wordt samengevat wat Gelek Rimpoche in de Lamrim IV in hoofdstuk negentien schrijft over gelijkmoedigheid in de context van de zeven stadia van ontwikkeling om de bodhimind op te wekken, oftewel de geest gevuld met groot liefde mededogen. Deze lessen van de historische Boeddha zijn doorgegeven aan Maitreya en Asanga via de methodelijn. De voorbereiding om groot liefde mededogen op te wekken is gelijkmoedigheid, de vierde onmetelijke gedachte.

Veroni Steentjes

Je kunt de bodhimind opwekken door het beoefenen van het ontwikkelen van groot liefde mededogen of door een bodhisattva gelofte af te leggen. De zeven stadia van de ontwikkeling van groot liefde mededogen, oftewel alle levende wezens als mooi en wonderlijk zien, worden aldus ingedeeld:

* De voorstap oftewel de voorbereiding is gelijkmoedigheid. Dit is de basis.
* Er zijn zes oorzaak stadia.
* De zevende stap is het resultaat stadium: de bodhimind hebben.

Om de zes oorzaken te verwezenlijken heb je voorbereiding nodig. Deze voorbereiding is gelijkmoedigheid. Met dit erbij zijn het dus totaal acht stappen.

Zesde stap: IK ga het doen

Je hebt een geest nodig die constant op zoek is naar verlichting en dat als eerste prioriteit heeft. Daarvoor moet je gewoontepatroon in die richting veranderen, moet het je gewoonte worden op die manier te denken en te doen. Alleen een gelofte nemen doet dat niet. Hoe wijzig ik mijn gewoontepatroon? Door de geest te trainen.

Atisha zegt: "Laat je geest hier langzaam aan wennen". Dat kan alleen als ik verantwoordelijkheid neem. Ik moet het doen. Als je denkt dat een ander het wel kan doen neem je niet de verantwoordelijk op je, dan deel je hem. Gedeelde verantwoordelijkheid is oké, maar je verwacht dan ook iets van anderen. Als je zegt: "Ik moet dit doen", als het geheel op jouw schouders ligt, is de verantwoording zwaarder beladen. Als je die verantwoordelijkheid voelt, dan speelt dit met alles wat je doet of denkt mee. Het doordrenkt je geest die als een spons alles opneemt.

Deze speciale geest die niets afschuift, die de totale verantwoordelijkheid neemt voor de bevrijding van alle levende wezens heb je nodig. "Ik alleen ga het doen. Ik zoek het niet bij anderen en of een ander het wel of niet doet maakt mij niet uit. Ik ga ze allen bevrijden. IK ga het doen", dat is wat je nodig hebt. Bodhisattva's nemen een zware last op zich, maar die lading maakt ze niet uit.

Vijfde stap: compassie

Zoiets is niet makkelijk om op te pakken in je geest.

Om me te binden aan zo'n verantwoording is het nodig om grote zorgzaamheid voor alle

levende wezens te ontwikkelen, en voor het ontwikkelen van sterke zorgzaamheid is compassie nodig.

Vierde stap: liefde
Als ik voor je moet zorgen, dan moet er een relatie zijn met mij. Waarom zou ik anders voor je zorgen? Wat is de verbinding tussen ons? De verbinding is liefde. Ik houd van je, daarom zorg ik voor je.



De bodhisattva gelofte afleggen

Derde stap: vriendelijkheid retourneren
Waarom zou ik van je houden? Omdat jij van mij houdt, erg simpel dus. Omdat je van me houdt, heb je zoveel voor me gedaan, dus dan wil ik iets voor jou doen. Ik wil je mijn vriendelijkheid terug geven.

Tweede stap: jouw vriendelijkheid zien
Waarom ben je vriendelijk voor me? Je hebt mijn leven beschermd, je hebt alles voor me gedaan.

Eerste stap: je bent mijn dierbaarste
De belangrijkste reden is je bent mijn naaste en dierbaarste. De Dalai Lama zegt: "Kijk naar ieder levend wezen als ware het je moeder." Alle levende wezens zijn ooit mijn moeder geweest. Iedere keer toen ze mijn moeder waren, hebben ze mijn leven meerdere keren gered, me beschermd en geholpen et cetera. Ik was soms totaal afhankelijk van hen. Er wordt gezegd: Door de verandering van dood, en wedergeboorte en door steeds een ander kostuum te dragen, herkennen we elkaar vaak niet, maar iedereen is ooit je moeder geweest. Niet alle moeders waren vriendelijk, maar ze waren je moeder.

Voorbereiding
Om groot liefde mededogen te ontwikkelen, naar alle levende wezens te kijken als onze naaste en dierbaarste, is voorbereiding nodig. Levende wezens zien als mooi en wonderlijk is niet zo moeilijk, maar om **alle** levende wezens als dierbaarste te zien is een ander verhaal.

Waarom is het moeilijk? Het is moeilijk, omdat ik voorkeuren heb, ik vind personen leuk en andere personen niet. Hoe lossen we dat op? Het probleem wordt door gelijkmoedigheid opgelost.

Hoe ontwikkelen we ongelimiteerde gelijkmoedigheid?
Er zijn verschillende soorten gelijkmoedigheid; er is het gevoel gelijkmoedigheid welke één van de vier mindfulnessoefeningen is. Hier in de context van de zeven stappen gaat het om ongelimiteerde gelijkmoedigheid.
Eerst moeten we onze manier van kijken naar mensen verzachten, omdat we mensen labellen als vriend en vijand, voor sommige mensen gaan we door het vuur en voor anderen lopen we weg. Het verzachten van de geest, de rimpels eruit halen, is het moeilijkste.
Er zijn twee manieren die je kunt toepassen:

Je richt je op de vraag waarom je geest niet zacht is. Je kunt iets voor de ene persoon wel doen, maar niet voor die ander. Je maakt dus onderscheid tussen levende wezens, voor die dichtbij zijn doe je het wel en voor die veraf zijn niet? Concentreer je op alle vrienden samen en onderzoek waarom je ze leuk vindt.
Concentreer je daarna op alle vijanden samen en bekijk waarom je ze zo haat. Concentreer je daarna op alle mensen waar je niet om geeft. Vind dan uit waarom je deze indeling maakt.

Neem die drie categorieën - vrienden, neutraal,

en vijanden. Richt je op de meest belangrijke persoon voor jou die staat voor alle mensen die je vriendelijk vindt, waar je van houdt. Je neemt wie er in je opkomt. Je doet dat ook met een neutraal persoon en een vijand. Wanneer je deze drie personen voor je visualiseert heb je dus één persoon die je vrienden voorstelt, één die je vijanden representeert en één die voor de neutralen staat. De neutrale is geen probleem, maar voor vriend en vijand is het van belang een sterke persoon te kiezen. Je mag per sessie wisselen, je hoeft niet steeds dezelfde personen te nemen, omdat je geest verandert. Het is van belang als vriend en vijand een sterke persoon te nemen. Als je de juiste personen neemt, dan persoon heeft iets voor jou gedaan, zorgt voor je en is vriendelijk naar je toe et cetera.

Dan vraag je je af: "Hoe zeker is dit in mijn leven? Nu heeft die persoon die rol maar als ik terug kijk zie ik dat de favoriete persoon door de tijd heen veranderd is. Ook is mijn beste vriend later een vijand geworden." Dit analyseer je.

Dan breid je het uit naar meerdere levens. Realiseer je dat heel veel mensen die rol vervuld hebben. Realiseer je dat dit alles een tijdelijke status heeft. Zo kalmeer je je reactie, het wordt anders als je dit beseft.

Dalai Lama, May 11, 2014:
"If we could appreciate that all human beings are brothers and sisters belonging to the same human family, there would be no room for conflict, no division between 'us' and 'them'. There would be no violence, no cheating or exploitation. People involved in education should think seriously about how to introduce such values into education. We are social animals, like bees who, without religion, laws or police, work together for their own survival."

gaat het werken. Ik geef je de basis meditatie om gelijkmoedigheid te ontwikkelen.

Meditatie met gelijkmoedigheid met die drie personen.
Je visualiseert die drie personen voor je. Ze zijn er alle drie, maar je richt je op één.

Vriend
Je begint met je vriend. Je stelt je een vriend voor die voor je staat. Observeer je innerlijke reacties, fysieke reacties, emotionele reacties, je fysieke temperatuur zelfs al die soort dingen. Houd je geest in gedachten. Hoe voel je je wanneer je die persoon ziet?
Algemeen is je ervaring: warmte, blijheid, openheid, vreugde, plezier en passie. Ik bedoel wat je ook ervaart, wat je aantrekt in de persoon, voel het sterk.
Dan ga je na waarom je je zo voelt bij die persoon. 'Waardoor voel ik me zo? Is het de manier van kijken of wat is het?' In zijn algemeenheid zul je concluderen dat het iets is wat jij krijgt als je bij die persoon bent, er is iets met die persoon waardoor je een goed gevoel krijgt, die persoon maakt je gelukkig. De

Neutraal persoon
Haal iemand voor de geest die neutraal voor je is en visualiseer die voor je. Nu ga je opnieuw je reacties na. Observeer innerlijke reacties, fysieke reacties zoals de trekken op je gezicht, emotionele reacties, het gevoel dat opkomt, je fysieke temperatuur... Houd je geest in gedachten. "Waarom voel ik het zo bij deze persoon?" In het algemeen omdat deze persoon niets voor je heeft gedaan; je merkt deze mensen niets eens op, ze hebben geen effect op je. Daarom ben je neutraal.
Dat onderzoek je verder. Hoeveel mensen zijn er die neutraal voor je zijn? De positie kan veranderen en de relatie ook, ze kunnen je vriend of vijand worden. Er is iets dat je gevoel veranderd. De neutraalheid is gebaseerd op iets dat verandert en tijdelijk is, maar wat onterecht als solide beschouwd wordt. "Ik ben neutraal tegen deze persoon, ik wil er niets mee te maken hebben, omdat hij niets voor me gedaan heeft". Als resultaat verandert het neutrale gevoel iets, je begint wat meer voor die persoon te voelen en je hebt er meer zorg voor.

Vijand

Dan ga je naar je **vijand** toe. Dit is de moeilijkste om bij in balans te blijven, omdat onze geest snel boos en overstuur wordt. Als we ons concentreren en meteen proberen om onze vijand leuk te vinden of ervan te houden, dan worden we gefrustreerd en overstuur. Je moet het geleidelijk benaderen. Kijk naar deze persoon en denk; dit is de persoon die ik het meest haat, die me het meest zorgen baart. Als je je vijand visualiseert dan kunnen je fysieke reacties, en je emoties sterk reageren.

Kijk dan verder; waarom roept die persoon zoveel op? Waarom irriteert hij/zij me zo? In het algemeen is het omdat hij iets heeft gedaan wat jou, een familielid of iemand waar je om geeft heeft geschaad. Daarom voel je haat of intense woede of je wilt dat hij/zij ook geschaad worden.

Ga na hoe een vriend in een vijand kan veranderen of een vijand in een vriend. Meerdere malen in ons leven werden mensen die je vijand waren later je vriend. En als we over meerdere levens kijken dan zie je dat het gevoel van vijand van tijdelijke aard is. Dit heeft als resultaat dat het gevoel ten opzichte van de persoon voor je verzacht. Als je naar die persoon kijkt, heb je minder sterke negatieve gevoelens en kom je meer in balans.

Op een dieper niveau gaan vriend, vijand of een neutraal persoon andere reacties oproepen. Je voelt een gevoel van gelijkheid naar hen allen, omdat je ze in een ruimere context ziet.

Analyseer

Als je mediteert is het woede gevoel vaak minder heftig dan in een directe reactie, maar je ervaart het wel ten opzichte van de vijand. Dit geeft de mogelijkheid om geduld te beoefenen, om de woede of passie te stoppen. Je werkt tijdens deze gelijkmoedigheid meditatie hard. Kijk naar de reden waarom je zo overstuur bent, waarom je die persoon wilt vermijden, waarom je hem/haar haat.
Als je een vijand hebt dan weet jij waarom je het zo voelt. Breng je argumenten in en ga na hoe terecht en relatief ze zijn. Als je dieper en dieper zoekt, vind je geen terechte reden. Als iets opkomt, analyseer je verder. Je wilt geen terechte reden onderuithalen, maar als je verder zoekt houdt de reden vaak geen stand.

Dit is de analytische meditatie die je doet, voordat je ze alle drie als gelijk probeert te zien. Als je meteen aan het begin van je meditatie zegt dat de vriend, de neutrale en de vijand gelijk zijn voor je, houd je jezelf voor de gek. Dat is niet goed. Je moet eerst analyseren waarom, waarom en waarom. Iedere reden onderzoek je gedetailleerd en je analyseert hoe terecht deze is. Dan zie je dat ze niet terecht zijn. Je doel moet niet zijn, om je argumenten te verslaan. Het doel is de werkelijke waarde te vinden van waarom je zo reageert. Als je doel is de argumenten onderuit te halen, sta je op instabiele grond. Behandel je argumenten als ware argumenten, onderzoek ze diep en dieper en als je een terechte reden vindt die overeind blijft, dat houdt in dat je ze bediscussieert en verder onderzoekt.

Dat gaat ook op voor je vriend, je passie op dat moment, de persoon waar je geen seconde zonder kunt. Denk eraan hoe je iedere probeert om iets of iemand te bezitten. Kijk hoe gekleurd je geest is; niet misleid maar gekleurd. Zie hoe je in je geest het object aandikt. Dit houdt in dat je met gehechtheid te maken hebt.

Herkennen

Herken de boosheid en observeer hoe je boos wordt, en hoe je fysiek en emotioneel reageert. Als je de boosheid wilt aanvechten, moet je hem eerst herkennen. Je kunt woede, passie en lust niet verslaan zonder ze eerst te herkennen. Het is wel van belang te beginnen met kleine boosheid en niet met grote boosheid want dat creëert problemen. Herken en observeer, daardoor wordt de kracht van boosheid of van de passie minder. Als je boosheid kunt vangen is dat prima. Als je het niet meteen kunt vangen, gebruik je een mentaal beeld in je meditatie, dat minder sterk is. Het mentale beeld van woede of passie, probeer dat te vangen. Werk ermee en deal ermee. Succes!'

Bron: Gelek Rimpoche - LAM RIM TEACHINGS volume IV Mahayana scope.∞



Wat het boeddhisme betekent voor……

(sta even stil bij elke vraag…)

… dieren
...natuur
… mensen
… een boeddhist
… een niet-boeddhist
… een pessimist
… een optimist
… een crimineel
… een vredesactivist
… een clown
… een vlinder
… een berg
… de zon
… de ruimte
… onze tijd
… mijn vrienden
… mijn familie
… mijn relatie
… mijn (ongeboren) kind
… mij

DVD recensie: De drie hoofdzaken van het pad van de 14e Dalai Lama

"Verstorende emoties brengen ziektes, stress en woede. Dit te weten is zinvol voor iedereen, dat heeft niets met religie te maken, het is simpelweg een wijze van zorgen voor jezelf en voor anderen."

Veroni Steentjes

Inleiding
Er wordt gezegd dat Lama Tsongkhapa de uitdaging aan ging om zijn kennis in vijftien verzen samen te vatten voor een begunstigd student in een ver land. Lama Tsongkhapa heeft in de drie hoofdzaken van het pad niet zijn eigen gedachten uiteengezet, maar hij geeft een samenvatting van de leer van de Boeddha, de leer die door een opeenvolging van Indiase en Tibetaanse meesters van leraar op leerling doorgegeven werd.

Manjushri, de Boeddha van de wijsheid, gaf deze lessen aan Lama Tsongkhapa (1357-1419) die ze daarna transcribeerde. Deze lessen geven een compleet overzicht van de meest belangrijke onderwerpen op het pad naar de verlichting: de wens om bevrijd te worden, de verlichte geest en het juiste begrip van de leegte of van zelfloosheid. Dit zijn lessen die ons allen kunnen inspireren.

Duur: 142 minuten
Te koop bij http://www.auditorium-netzwerk.de/ in het Nederlands
Prijs: € 19,-- en € 9,50 verzendkosten.

Korte samenvatting
De Dalai Lama behandelt in zijn les dat alle levende wezens gelijk zijn en dat iedereen het



De wetenschappers leren veel over het bewustzijn en de werking van de geest uit het boeddhisme. Vijf wetenschappers en een lama bij Jewel Heart Nijmegen.

geboorterecht heeft om gelukkig te zijn. Hij geeft aan dat het niet gaat om het blindelings volgen van de woorden van de Boeddha vanuit geloof of vertrouwen. De Boeddha zei al tegen zijn volgelingen, monniken en anderen: "Neem mijn woorden niet klakkeloos over uit geloof of toewijding, maar ga er zelf mee aan de slag door te onderzoeken, te analyseren en te experimenteren om te kijken of mijn woorden juist zijn." Analyseer de woorden van de Boeddha net zoals Nagarjuna en Chandrakirti dat gedaan hebben. Ze hebben afgewezen wat niet klopte, waar tegenspraak was. Dat is dan om andere redenen gezegd.

Het gaat om het onderzoeken van de realiteit. Het boeddhisme gaat over omgaan met de realiteit, de realiteit van de geest met onze emoties. Boeddhisme is een manier waarbij je de menselijke intelligentie zoveel mogelijk gebruikt om je houding te transformeren. De Dalai Lama haalt kort aan waarin het boeddhisme overeenkomt met andere religies en wat de verschillen zijn. Hij haalt aan dat lijden niet van buitenaf komt en niet zomaar zonder reden tot stand komt. Lijden is ook niet iets dat blijvend is. Boeddha heeft juist onderwezen dat alles om ons heen en wijzelf ontstaan en bestaan uit onderling afhankelijkheid. Het is niet zo dat onze situatie en gevoelens van lijden zonder oorzaak zijn, maar de situatie komt door oorzaken en omstandigheden die wij zelf creëren. De Dalai Lama behandelt uitgebreid de Vier Edele Waarheden. De Vier Edele Waarheden is de eerste lering die de historische Boeddha gaf. Dit vormt de basis van alle boeddhistische leringen, zowel van het Theravada- als het Mahayana boeddhisme.

De eerste waarheid: Er is lijden.
De tweede waarheid: Het lijden heeft een oorzaak.
De derde waarheid: De oorzaak van het lijden kan opgeheven worden.
De vierde waarheid: Door het achtvoudige pad te volgen wordt het lijden beëindigd.

De Boeddha sprak over materie en bewustzijn, uiterlijk en innerlijk. Innerlijk is boeddhistische wetenschap. Het is geen deel van de religie, het komt eruit voort, maar het is op zichzelf geen religie. De Dalai Lama heeft serieuze discussies met moderne wetenschappers. Ze hebben het niet over religie, maar over wetenschap. De moderne wetenschappers zijn erg ontwikkeld in de materie en in atomen. We leren van hen heel veel nuttige zaken. Over de wetenschap van de geest (bewustzijn) en emoties weten de Westerse medische wetenschappers en hersenspecialisten nog weinig. In dialogen heb ik het vaker over de eeuwenoude Indiase psychologie, die heel bruikbaar is. De wetenschappers leren veel over het bewustzijn en de werking van de geest uit het boeddhisme.

Innerlijke vrede

Innerlijke vrede wordt verstoord door verstorende emoties, niet door externe zaken. Vrede moet door innerlijke vrede komen. Wie

verstoort de vrede? Dat doen we zelf. Verstorende emoties brengen ziekte, stress en woede, dit alles eet het immuunsysteem op. Daarom wordt het beschreven in het boeddhisme. Dit is zinvol voor iedereen, dat heeft niets met religie te maken, het is simpelweg een wijze van zorgen voor jezelf en voor anderen. Het is goed voor onze eigen gezondheid, voor een gelukkig gezin, een gelukkige familie, gemeenschap, de hele mensheid, oftewel een happy World.

De Vier Edele Waarheden zijn goed begrepen aan de hand van dit voorbeeld:
Eerste Edele Waarheid: Het ware lijden = ziekte, we zijn ziek.
Tweede Edele Waarheid: De ware oorsprong van lijden = de oorzaak waar komt het vandaan?
Derde Edele Waarheid: Het ware ophouden van lijden = de ziekte genezen.
Uiteindelijk genezing is het pad = de medische behandeling van onze ziekte.

Causaliteit
Als je kijkt naar de Vier Edele Waarheden gaat het altijd om causaliteit; oorzaak en gevolg. Hoewel er uiteindelijk wel zoiets is als blijvend geluk. Dat is ook uniek in de boeddhistische filosofie dat er zoiets is als onderlinge afhankelijkheid. Dat heb je op twee soorten niveaus:

Het eerste niveau is causaliteit, oorzaak en gevolg: als er een oorzaak is zal er ook een gevolg zijn. Dat is het meeste basale niveau.

Er is een subtieler niveau waar je kunt zeggen het gevolg is afhankelijk van de oorzaak. Dan gaat het niet om dat een oorzaak een gevolg produceert, maar het gaat om de concepten gevolg en oorzaak dat die afhankelijk van elkaar zijn. Dat ze niet zonder elkaar kunnen bestaan.

Onwetendheid
Wat is relevant voor de boeddhistische beoefening? Uiteindelijk gaat het over onwetendheid. Het zorgt voor de problemen om ons heen. Onwetendheid,waar komt het vandaan?
Er zijn twee niveaus van onwetendheid zijn.

Onwetendheid op grof niveau
Op het grove niveau gaat het over het niet begrijpen, het niet snappen van de realiteit. Sommige mensen denken dat als je geld hebt, je dan ook vanzelf gelukkig zult zijn. De echte oorzaak voor geluk is niet in geld te vinden, maar in jezelf door het ontwikkelen van innerlijke vrede. Door aandacht te schenken aan de emotionele wereld. Er zijn mensen die denken dat geweld een oplossing is. Maar geweld is geen oplossing. Geweld zorgt voor meer woede en haat. Dit eerste niveau gaat dus over causaliteit, oorzaak en gevolg, het begrijpen hoe dat in elkaar zit.

Onwetendheid op een dieper niveau
Het vasthouden aan een werkelijk bestaand afzonderlijk zelf. Als het idee van een afzonderlijk zelf heel sterk is, komt daardoor een zelfkoesterende houding, het zelf koesteren, het vasthouden en grijpen naar een zelf met het idee dat dit onafhankelijk is. Als je jezelf als absoluut ziet, zie je de vijand ook als absoluut. Als iemand onplezierig is dan is dat door vele factoren zo. Dat komt ook door je eigen ideeën. Als je boos op iemand reageert, dan wordt het object van woede heel negatief ervaren. Negentig procent daarvan is puur mentale projectie.
Onwetendheid op dit niveau is het niet begrijpen van een het feit dat er geen zelf op zichzelf bestaat. Leegte is niet het niet zijn van iets, maar dat dingen alleen bestaan op basis van andere factoren. Als je je dat realiseert, dan ga je ook minder vasthouden aan het idee van een werkelijk bestaand zelf. Dat zorgt voor een minder grote ruimte tussen jezelf en de ander.

De leegte
We hebben het hier over het pad, de vierde edele waarheid, het pad is de leegte. Dit is het voornaamste tegengif tegen de oorzaken voor lijden, onwetendheid dus. Compassie, mededogen en altruïsme zijn belangrijk, maar in de strijd tegen onwetendheid en lijden is het inzicht in de leegte, de wijsheid die te maken heeft met hoe dingen uiteindelijk zijn het belangrijkst. Dit begrip kan een einde maken aan onwetendheid en lijden, zorgen voor minder lijden. De natuur van de geest is uiteindelijk zuiver. Lijden wordt definitief

gestopt wanneer er bevrijding is, Boeddhaschap of verlichting.

Een citaat van de Boeddha zegt: "Je kunt negatief karma niet wegwassen door water. Je kunt geen goed karma krijgen door handoplegging. Realisaties zijn niet over te brengen op een ander. Je moet het uiteindelijk zelf doen." Als je verder wilt komen, kun je dat alleen door zelf te beoefenen, het pad en de stadia te gaan en door ervaring te ontwikkelen. Dan gaat het uiteindelijk om het realiseren van het besef van onderlinge afhankelijkheid, hoe alles op deze manier bestaat. Lama Tsongkhapa zei; "Door het realiseren van onderlinge afhankelijkheid wat betreft causaliteit, zul je begrijpen hoe je negatieve activiteiten kunt vermijden. Maar door de onderlinge afhankelijkheid te realiseren waarbij dingen alleen bestaan op basis van een idee, kun je het vasthouden aan de werkelijkheid vermijden. Zo zie je wat werkelijk waar is en de afwezigheid van werkelijkheid is. Er is geen inherent bestaan. Dingen bestaan op naam, op benoeming".

De drie hoofdzaken van het pad

De tekst van de drie hoofdzaken van het pad gaat over bevrijding. Het idee van bevrijding is wel anders bij het boeddhisme dan in andere religies, zoals bijvoorbeeld het hindoeïsme. In het boeddhisme wordt gezegd dat de bevrijding te bereiken is op basis van je eigen geest, door bewustzijn van zelfloosheid te realiseren. Dat is uniek.

De Vier Edele Waarheden zijn uniek en essentieel voor het boeddhisme. Hier gaat het dus niet zo zeer om het bereiken van hogere bestaanswerelden maar om het bereiken van bevrijding, de staat van alwetendheid. Dat doe je door de leegte te realiseren met behulp van de verlichtinggeest met compassie. Dat is het voornaamste tegengif tegen de obstakels die de verlichting in de weg staan. De verlichting geest wordt bereikt door grote compassie te ontwikkelen, oftewel de wens dat alle levende wezens vrij van lijden zijn. Waarbij je ziet dat samsara zoals wij het zien geen goede plek is. In die zin zie je de drang naar bevrijding terug komen.
Het gaat hierbij om de drang naar bevrijding, het ontwikkelen van bodhicitta, de verlichte geest en de correcte zienswijze. Het derde en vierde vers gaan over het ontwikkelen van de drang naar bevrijding. Dit doe je door je te richten op de staat van lijden, de vergankelijkheid en de sterfelijkheid van het bestaan. Als je kijkt naar de drang naar bevrijding richt je je op lijden. De drang naar bevrijding is de wens om te bevrijd te raken voor je eigen welzijn. Als je je op andere levende wezens richt, op het welzijn van alle levende wezens, dan ontwikkel je de verlichtingsgeest. De ene is voor eigen welzijn en de ander is voor het welzijn van anderen.
In de volgende verzen wordt gesproken over de verlichtingsgeest en het juiste inzicht, het inzicht in de leegte. Er staat niet ontwikkel de leegte of zelfloosheid, maar ontwikkel een inzicht in onderlinge afhankelijkheid. Dat is eigenlijk om het specifieke Madhyamaka idee van de leegte te laten zien. De lagere scholen hebben een idee van zelfloosheid. Ook niet boeddhistische scholen gebruiken het woord leegte. Het bestaan in onderlinge afhankelijkheid is specifiek aan de Madhyamaka school.

Wanneer je onderlinge afhankelijkheid ziet en realiseert, dan zie je dat wij van elkaar afhankelijk zijn. Wanneer je vanuit de verlichtingsgeest kijkt om te helpen, heb je een ander nodig om die te kunnen helpen. Je bent afhankelijk van elkaar. Als je je realiseert dat alles onderling afhankelijk is, dan zal het vasthouden aan een zelf oplossen. Als je steeds over deze dingen nadenkt, zowel wat intern als extern bestaat. Wanneer je ziet dat niets onafhankelijk kan bestaan dan geeft dat een idee van hoe ze werkelijk in elkaar zitten, namelijk dat dingen afhankelijk zijn van elkaar.

De tekst gaat dus over het realiseren van de leegte in combinatie met de verlichtingsgeest. De drang naar bevrijding zorgt voor uiteindelijk verlichting. Als laatste zegt Je Tsongkhapa: "Mijn zoon, (voor wie hij de tekst heeft geschreven), de drie hoofdzaken van het pad zijn op ons allemaal van toepassing en uiteindelijk zijn ze voor ons allemaal geschreven."

Indruk van de Dalai Lama

De Dalai Lama stal tijdens deze dvd weer de show en harten van iedereen door zijn

vriendelijkheid en humor. In het begin van de dvd helpt hij mee als de microfoon van de gastspreker te hoog staat. Hij weet duidelijk hoe zoiets werkt. Daarna wil hij zijn zonnepet opzetten, omdat hij anders niet de zaal in kan kijken door de lichten die op hem gericht zijn. Hij had van de Boeddhistische Omroep Stichting een oranje pet gekregen die hij dus opzette. Halverwege de les zie je hem moe worden. Hij gaapt. Hij zegt: "Na de lunch heb ik weer meer energie met een volle maag." Tijdens het vertalen geeft hij aan de vertaalster aan dat ze harder moet praten, meer in de microfoon, dat het slecht te verstaan is. Hij zegt: "A gentle person, gentle voice". Aan het einde van de les als de vertaalster nog bezig is, zet hij zijn petje andersom op. Hij zegt: "Dit is voor de pers." Hij maakt een indruk die zeker blijft hangen. Zijn compassie en wijsheid stralen van hem af.

Nadelen DVD:
In het begin van de DVD wordt er veel door elkaar gepraat in verschillende talen. Ook was het geluid van de DVD slecht. Met de TV en DVD op de maximale stand was het nog niet goed te horen. Dat kost erg veel energie en je volgt niet alles goed. Ik heb daarom de TV anders ingesteld, zodat het geluid via de soundbar ging waardoor het op een hoog volume wel volgbaar was.

Het is logisch dat de Dalai Lama delen van het lesgeven in het Tibetaans doet, net als Rimpoche dat ook doet. Ik denk dat hij zo bij de authentieke teksten blijft, dan blijft het het zuiverst. In het vertalen kan een woord weer iets heel anders betekenen. Ik heb wel ervaren dat je snel afdwaalt als hij in het Tibetaans les geeft.

De mensen die op 10 mei in Ahoy waren, kregen onder de les een Nederlandse ondertiteling te zien. Het zou fijn zijn als dat ook op de DVD te zien was geweest, omdat ik de Dalai Lama en zijn vertaalster moeilijk kon verstaan.

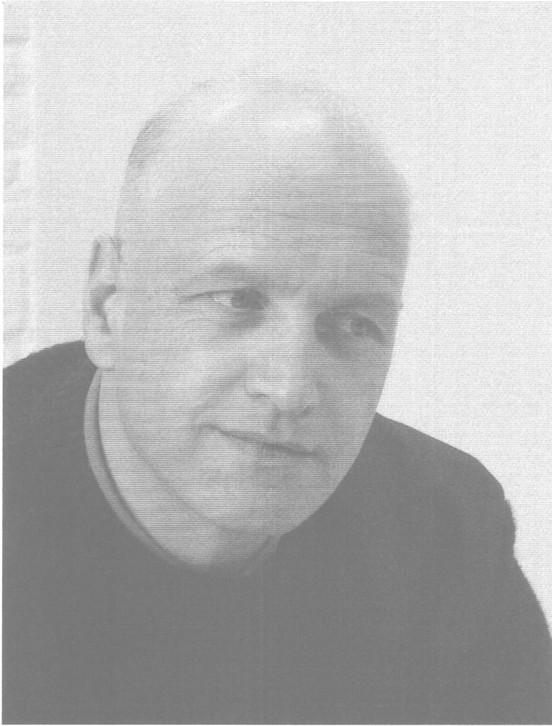
Toch vond ik de les een goede duidelijke les over de Vier Edele Waarheden. Het was toegankelijk. Hier en daar toen het over de leegte ging, werd het iets moeilijker. Als ik een cijfer moet geven, dan zou ik een 8,5 geven.∞

De Boeddha zei: 'Wees niet boos als buitenstanders mij, de leer of de orde aanvallen, dat staat je eigen zelfoverwinning in de weg. Zo ook als ze ons prijzen. Zoek daarentegen uit wat waar of onwaar is en geef dat toe. Zelfs als een niet-bekeerde mij prijst, is het van weinig waarde dat hij of zij iets over mij zegt.'
Uit de Digha Nikaya, in de vertaling van C.A.F. RHYS-Davids
Bron: Jack Kornfield - de leringen van de Boeddha

Inter-relationship

You are me and I am you.
Isn't it obvious that we inter-are?
You cultivate the flower in yourself
so that I will be beautiful.
I transform the garbage in myself
so that you do not have to suffer.
I support you you support me.
I am here to bring you peace
you are here to bring me joy

Bron: Thich Nhat Hanh - "Call Me By My True Names"
The Collected Poems of Thich Nhat Hanh.



Digital dharma met Hartmut Sagolla

"Als je Tara met het gezicht van Rimpoche wilt visualiseren, neem dan de zachte vriendelijke trekken van Rimpoche mee in de vorm van een glimlach op het gezicht van Tara.", aldus Hartmut Sagolla

Enkele jaren geleden was Hartmut Sagolla bij ons in de Lamrim groep in Arnhem. We vonden het toen erg fijn dat hij erbij was, omdat hij een toegevoegde waarde had in de discussies en met nieuwe informatie aankwam waar je zelf niet gemakkelijk mee komt. Een frisse wind, dus we hoopten op een vervolg.

Digitale mogelijkheden

In de Lamrim groep leefde de hoop dat Hartmut in april 2014 met het bezoek van Rimpoche mee zou komen, zodat hij dan in onze groep kon komen. Helaas was dat niet het geval. Vandaar dat ik toevlucht nam tot de digitale mogelijkheden. Ik nodigde hem via Skype uit. Hartmut wilde graag deelnemen. Ik kon het daarna gaan regelen. Na een succesvol testje op de dag ervoor, was Hartmut op 15 mei om 16.00 bij ons in de groep vanwege zes uur tijdverschil met Ann Harbor. Zo konden we eerst nog samen een uurtje mediteren.

Inhoud les

Ik had Hartmut kort ingelicht over de onderwerpen waar we bezig waren in de groep, zodat hij zich kon voorbereiden. In de Lamrim groep zijn we al enige tijd met symbolen bezig, met de verschillende aspecten van het bewustzijn (het lichaambewustzijn, bewustzijn van de persoonlijkheid, het symbolen gebied, het niet iets gebied, en het Boeddha bewustzijn). Ook waren we bezig met ons zelfbeeld, ons ego, en dat we ons daar zo aan vastklampen.

Beantwoorde vragen

Hieronder enkele vragen die vanuit de Lamrim groep aan Hartmut werden voorgelegd:

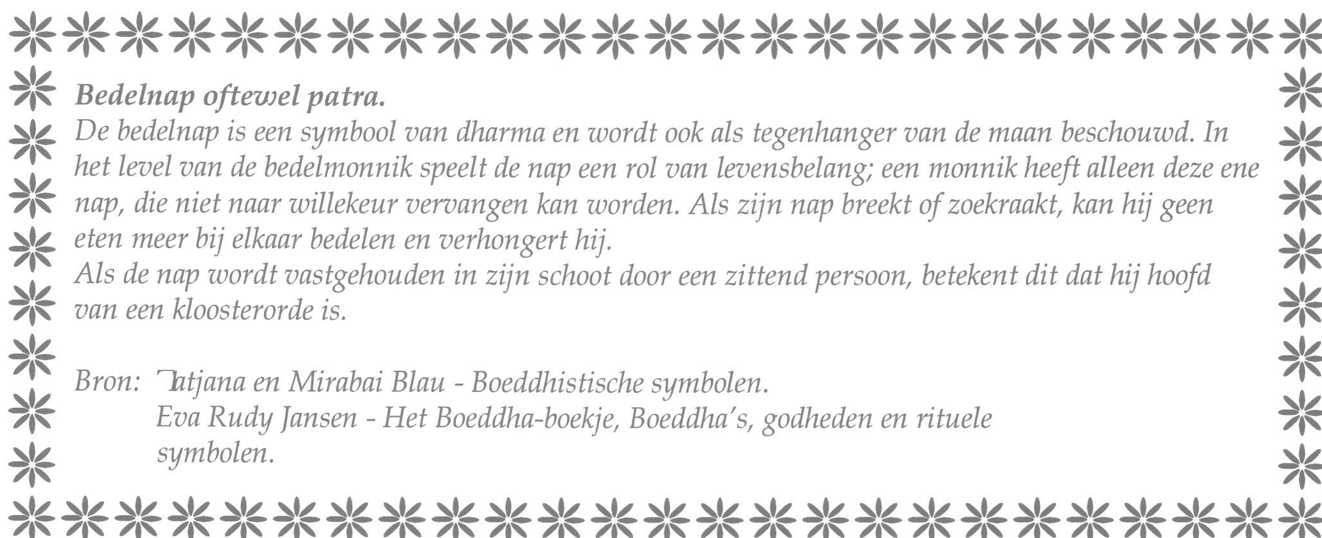
Janny stelde de vraag: In de meditatie visualiseer je met regelmaat je leraar in de vorm van een verbinteniswezen (yidam). Het gezicht is dan van je eigen leraar en de verschijningvorm is van bijvoorbeeld Lama Tsongkhapa, Tara of de Boeddha. *Hoe doe je dat als je de witte Tara beoefening doet en je visualiseert Tara met het gezicht van Rimpoche, omdat Rimpoche een man is?*

Hartmut antwoordde: "Je moet het niet te letterlijk nemen, maar je kunt de zachte vriendelijke trekken van Rimpoche meenemen in je visualisatie bijvoorbeeld in de vorm van een glimlach op het gezicht van Tara." Een echte oogopener waar ik zelf niet zo op gekomen was.
Elly gaf aan dat ze met regelmaat vanuit haar ik, ego, reageerde. "Ik probeer dan wel rustig in de stoel te blijven zitten en niet meteen op te springen om te reageren, maar toch gebeurt dat vaak. Ik heb het gevoel dat als ik dat in meditatie beoefen het niet overeenkomt met hoe ik in de praktijk reageer."

Hartmut reageerde: "Het is een kwestie van training. In meditatie train je jezelf steeds weer terug te komen als je bent afgedwaald. Na veel

training kan je ego reactie minder worden en uiteindelijk reageer je niet meer. Training is het enige wat we kunnen doen, het is een kwestie van droog zwemmen, oftewel jezelf voorbereiden."

Toen we het over symbolen hadden, vertelde Hartmut: "Ieder symbool in een visualisatie heeft een enorm rijke betekenis. Je kunt je daar heel lang mee bezig houden en je erin verdiepen bijvoorbeeld waarom de Boeddha een bedelnap vastheeft. Waarom heeft hij die bedelnap vast? Waar staat het voor? Hij heeft er nectar in, maar wat voor nectar? Hij zit op een maan en zonnekussen, maar waar staat dat voor? Dat verrijkt ook je meditatie."



Bedelnap oftewel patra.

De bedelnap is een symbool van dharma en wordt ook als tegenhanger van de maan beschouwd. In het level van de bedelmonnik speelt de nap een rol van levensbelang; een monnik heeft alleen deze ene nap, die niet naar willekeur vervangen kan worden. Als zijn nap breekt of zoekraakt, kan hij geen eten meer bij elkaar bedelen en verhongert hij.
Als de nap wordt vastgehouden in zijn schoot door een zittend persoon, betekent dit dat hij hoofd van een kloosterorde is.

Bron: Tatjana en Mirabai Blau - Boeddhistische symbolen.
Eva Rudy Jansen - Het Boeddha-boekje, Boeddha's, godheden en rituele symbolen.

Digital dharma vervolg

Aan het eind van de les hebben we de verdiensten opgedragen in het Engels, zodat de verlichte wezens ermee aan de slag kunnen voor het welzijn van alle levende wezens. Iedereen was na afloop van de bijeenkomst met Hartmut erg onder de indruk. Het was ook net of Hartmut gewoon bij ons in de groep aanwezig was en niet aan de andere kant van de wereld was. Ook Hartmut vond het erg fijn om er zo bij te zijn. Het was voor hem erg leerzaam. In oktober 2014 gaan we dit een vervolg geven. Zo zie je dus maar dat in de dharma delen ook veel digitale mogelijkheden zitten. Hieronder zijn er nog meer digitale dharma mogelijkheden gekoppeld aan Jewel Heart.

Jewel Heart Youtube kanaal

In Jewel Heart zijn er meerdere digitale mogelijkheden om toegang tot de dharma te krijgen.
Jewel Heart heeft een eigen Youtube kanaal: http://www.youtube.com/user/JewelHeartPrograms
Via Jewel Heart ontvangt iedereen ook een mail als er een nieuwe bijdrage op het kanaal staat. Ingekorte versies van de wekelijkse lessen van Rimpoche staan op dit kanaal. Je kunt ze gratis bekijken. Als je korte informatie zoekt over een bepaald onderwerp bezoek dan zeker dit kanaal. De korte video's nodigen meer uit om ze te bekijken dan lange video's.

Website www.jewelheart.org

Op de website van www.jewelheart.org staat ook iedere week een nieuwe les van Rimpoche in het kader van de wekelijkse lessen over het Tibetaans boeddhisme die hij al enige tijd geeft. Vaak staat er ook nog een les op van de week ervoor die je kunt bekijken. Ook hier hoef je niet voor te betalen. Het zijn interessante lessen met de duur van een uur.

Digital dharma

Als je lid wordt van digital dharma van Jewel Heart betaal je $ 10, - per maand (€ 7,50). Je kunt dan alle gegeven wekelijkse lessen van Rimpoche zien, maar ook veel lessen van Rimpoche die door de jaren heen zijn gegeven. Er staat echt enorm veel goede digital dharma op. Er staan hele lesprogramma's op van vele uren en dagen. Als je dat alles wilt bekijken, ben je echt lang bezig. Ik vind zelf dat digital dharma van Jewel Heart het geld meer dan waard is. De kostbaarheid van de dharma wordt met regelmaat niet gezien, maar € 7,50 per maand is in mijn ogen niet veel voor de enorme rijkdom waar je mee in contact komt. ∞

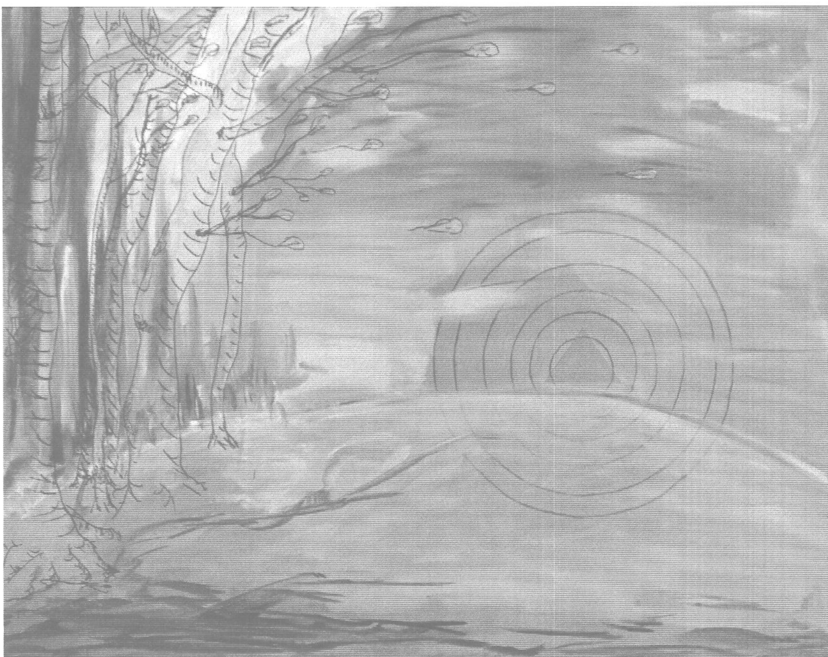
Kracht in eenheid een verhaal voor jong en oud.

'Kracht is in eenheid', zei de Boeddha,
'alleen en geïsoleerd kan niemand de geweldige kracht van een storm weerstaan.'

In de tijd dat de Boeddha was geboren, leefden er boomfeeën in een groot bos. De koning van het bos had alle boomfeeën opgedragen een plaats uit te zoeken als hun vaste woning. Onmiddellijk gingen de boomfeeën naar de Boeddha om hem op advies te vragen. "Blijf weg van alleenstaande bomen", adviseerde de Boeddha. "Maar wanneer jullie willen, kunnen jullie allemaal in dit bos rond mijn boom wonen. Dat zou het beste voor iedereen zijn." Enkele van de boomfeeën namen zijn aanbod aan. Anderen echter hadden andere ideeën. "Het is hier in het bos niet goed", zeiden zij. "Het eten op de vlakten is veel beter dicht bij de steden en dorpen van de mensen. Laat ons daarheen gaan en wonen". Vele jaren gingen voorbij en alles scheen goed te gaan voor iedereen. Toen plotseling stak er een geweldige storm op, die over het hele land blies vanaf de bergen tot aan de zee. Zelfs bij de oudste en sterkste bomen met hun dikke wortels, die zich diep in de aarde gegraven hadden, knapten de takken als twijgjes. Sommige werden zelfs uit de grond gerukt en vlogen ondersteboven.

Maar er gebeurde niets met de bomen in het bos zelf, omdat hun wortels in elkaar groeiden en ze zodoende extra steun kregen van elkaar, zelfs bij de ergste stormen.
De ongelukkige boomfeeën die hun huisjes in de vrijstaande bomen op de vlakten hadden, waren erg van streek. Zij verzamelden hun geschrokken bange kinderen en hun weinige bezittingen en vluchten naar het grote bos. Toen de Boeddha hen zag terugkomen, schudde hij zijn wijze hoofd. "Kracht is in eenheid", zei hij, "alleen en geïsoleerd kan niemand de geweldige kracht van een storm weerstaan."

Bron: Tien en één boeddhistische fabels
Verzameld door John Selling en Marcelle Hanselaar
Vertaald door Bailohan-Bodhai
Schilderij: Elly van Doorn.∞



Plotseling stak er een geweldige storm op.

Achterkantje

Moge je veel applaus krijgen



Paula Boon

Daar komt hij weer aan, lurkend aan het rietje van zijn pakje drinken. Er zijn zo van die mensen waar je spontaan een hekel aan hebt. Gelukkig gebeurt het me niet zo vaak, maar dit is zo'n exemplaar. Ik tref hem nogal eens op vrijdag bij de kaasboer. Waarom moet die man nu altijd net boodschappen doen als ik er sta.
Hij doet zo zijn best, kletst tegen iedereen, maakt grapjes en ik denk alleen maar: uitslover! En ik negeer hem.

"Iedereen wil gelukkig zijn." Ja, Rimpoche, ik weet het.
"Iedereen verdient onze vriendelijkheid." Ja, Rimpoche, ik weet het.
"Iedereen is ooit wel eens je moeder geweest." Ja, Rimpoche, u zegt het, maar niet deze meneer,….. toch?

Maar ja, die ene vleugel die je moet ontwikkelen op weg naar Verlichting, is bij mij nog zwaar onderontwikkeld. Dat zit me toch een beetje dwars. Weer een leven voorbij zonder dat ik mijn kansen grijp en een geweldig vriendelijk, gelijkmoedig iemand ben geworden. Dus daar gaan we:

"Moge alle mensen van je houden". "Moge alle mensen je heel erg leuk vinden." "Moge je overal een groot podium vinden en applaus."

Nu een gemakkelijke: "Moge je gezond zijn." "Moge je gelukkig zijn." "Moge het leven je bieden wat je nodig hebt."

En dan de moeilijkste: "Moge ik, in plaats van chagrijnig te kijken, je bij de kaasboer nu eens vriendelijk gedag zeggen."